

Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

అభిసారిక

Since 1949

జూలై 2018

రు. 15

ISSN 0979-9789

Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

సెక్సు సందేహాలు -సమాధానాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 07

జూలై 2018



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

సుభాషితమ్

ఉత్సాహ స్సాహసం ధైర్యం
బుద్ధి శ్శక్తిః పరాక్రమః
షడేతే యత్ర తిష్ఠంతి
తత్ర దేవోపి తిష్ఠతి

పనిని ఉత్సాహంతో చేసే స్వభావం, సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధికుశలత, బలం, పరాక్రమం – ఈ ఆరూ ఎవరిలో ఉంటాయో వారికే దైవం కూడా అనుకూలిస్తుంది. వాళ్లకే కార్యసిద్ధి, విజయం తప్పకుండా లభిస్తాయి.

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<ins>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</ins> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)



జూలై 30 వ తేదీ

కీ।।శే।। రాంషా

94వ జయంతి సందర్భంగా
వారి సంస్మరణలో
బంధువర్గం, అభిసారిక కార్యవర్గం

ఇప్పటికీ వదలని కన్నెపొర అపోహలు

కన్నెపొర - కన్యాత్వం

... ఓ పెద్ద తలనొప్పి వ్యవహారం. తొలిసారి రతి జరిపినప్పుడు కన్యలకు రతి సమయంలో కన్నెపొర చిరిగి రక్తం రావాలనీ, వస్తే కాని ఆమె కన్యకాదనీ ఓ మూఢ విశ్వాసం ప్రపంచమంతటా ఉంది.

కర్మకాలి ఏ స్త్రీ కైనా తొలి రతిలో రక్తం రాకపోయిందా ఇక ఆ మొగుడికి అనుమానం, పెళ్ళానికి అవమానం మిగిలే కాపురాలు చాలా ఉన్నాయి.

కన్నెపొరని కన్యాత్వానికి సాక్ష్యంగా స్వీకరించి రక్తం రాని కన్నెలను పుట్టింటికి తరిమేసే మూర్ఖులూ, అనుమానంతో బతుకులను నరకం చేసుకునే దురదృష్ట వంతులూ ఎందరో లోకం నిండా ఉండబట్టే 'శతకోటి దరిద్రాలకు అనంత కోటి ఉపాయాలు' పుట్టుకొచ్చాయి.

జపాన్, ఇటలీలోని ప్లాస్టిక్ సర్జన్లకి ఇటీవల చేతినిండా పని పెరిగిందట. ఎందుకంటే మొగుళ్ళకు అనుమానం వస్తే లేనిపోని సమస్యలని చెప్పి, సెక్సు అనుభవం ఉన్న స్త్రీలంతా ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా కన్నెపొరలను సృష్టించుకుని పెళ్ళిళ్ళకు దిగుతున్నారట.

ఒకే దెబ్బకి 'మూడు' పిట్టలున్నట్టు ఈ ఆపరేషన్ వల్ల ఇటు జననాంగానికి, తమ పాత లైంగిక చరిత్రకి, అటు మొగుళ్ళ అనుమానాలకి తెరకప్పి ఈ ఆడవాళ్ళు బయట పడుతున్నారు. మనదేశంలో ఈ టెక్నాలజీ లేదులెండి!

మనవాళ్ళు కూడా ప్రతి కన్నెపిల్లకీ శోభనం ముందు చెప్పేవారు "కాస్త నొప్పి నటించాలమ్మా లేకపోతే తప్పట్టుకుంటారు" అని!

కన్నెపొరకు మనం ఇచ్చే అనవసరపు ప్రాముఖ్యతకు ఈ ఉదాహరణలు దర్పణం పడతాయి.

వాస్తవం : కన్నెపొర పల్చగా ఉంటుంది. పెళ్ళికి ముందే ఆటపాటల్లో చిరిగిపో తుంది. డాన్సు, గుర్రపుస్వారీ, వ్యాయామం, బీజవాహికలో వేళ్ళు జొనవడం ద్వారా స్వయంతృప్తి పొందటం, బహిష్టు సమయంలో టేంపన్స్ వాడటం, సైకిలు తొక్కడం, తాడాట (స్కిప్పింగ్), జాగింగ్, ఈత, నాట్యం, కరాటే, యోగాభ్యాసం ... లాంటి ఎన్నో వాటి వల్ల కన్నెపొర పెళ్ళికిముందే చిరిగిపోతుంది.

కొందరికి రతి సమయంలో కన్నెపొర చిరకుండానే, ఏ అసౌకర్యం లేకుండా అంగప్రవేశం జరిగి పోతుంది. అనగా వీరి కన్నెపొరకి ఉన్న యోనిరంధ్రం స్వతహాగా పెద్దదిగా ఉంటుంది.

కొందరికి పుట్టుకలోనే కన్నెపొర ఉండదు. వీరెవ్వరూ శీలవతులు కారనుకోవటం అమానుషం.



శోభనం నాడు రతిలో స్త్రీకి రక్తం వస్తేనే శీలం ఉన్నట్టు భావించటం తప్పు

సెక్స్ అభిరుచులు

- లోకో భిన్న రుచిః



"ఓ మాదిరిగా బాధింపబడాలని కోరుకునే 32 సం. పురుషుడికి తగిన జీవిత భాగస్వామి కావలెను.. ముందుగా చర్చించుకోవడం, కొన్నాళ్ళు కలిసి జీవించడం తప్పనిసరి. సంప్రదించండి.. పోస్టుబాక్స్ నెం...."

".... యువకునికి వధువు కావలెను. సన్నని, నున్నని, రోమాలు లేని కాళ్ళు కలిగిన పొడవైన నాజూకైన అమ్మాయిలకే ప్రాధాన్యత..."

"...భాగస్వామికి కాలు అవిటిదై ఉండాలి. 120 పౌండ్లు, ఆ పై బరువు గలవారికి ప్రాముఖ్యత. రంగుతో నిమిత్తం లేదు..."

ఇలాంటి ప్రకటనలు మన దేశంలో కనబడక పోవచ్చు గాని, స్వేచ్ఛా దేశాలైన పశ్చిమ, అమెరికా దేశాల్లో బాగానే కనిపిస్తాయి. అంతమాత్రాన భారతీయుల్లో ఇలాంటి కోరికలు లేవనుకోవద్దు. ప్రకటనల రూపం దాల్చకపోయినా యితర మార్గాల్లో వెతుక్కునే వారు ఇక్కడా కోకొల్లలుగానే ఉన్నారు. "తెల్లగా, అందంగా, పొడవుగా, సన్నగా ఉన్న వధువు, వరుడు కావలెను" అనే సాదాసీదా కోరిక నుంచి దెబ్బలు తింటేనే కాని కామోద్రేకం కలగని మనుషుల వరకూ, అవిటితనం ఉన్నవారితోనే కామోద్రేకం పొందే వారి వరకూ... గొంతు నులుము కుంటూ స్వయంతృప్తికి పాల్పడే వారి వరకూ మనుషుల సెక్సు అభిరుచులు/ప్రాధాన్యతలు (ప్రిఫరెన్సులు) నానా రకాలుగా ఉన్నాయి.

ఒకరు అతి సున్నితమైన సెక్సుని యిష్టపడితే, మరొకరు అతిమోటు శృంగారాన్ని కోరుకుంటారు.

ఇలా ఒకొక్కరి సెక్సు అభిరుచి ఒకోలా రూపుదిద్దుకోవడానికి కారణం ఏంటనేది పరిశోధకుల్ని వేధిస్తున్న సమస్య!

1980 వ దశకంలో ప్రొ॥ జాన్ మనీ "లవ్ మేప్" అనే పదాన్ని ప్రవేశపెడుతూ – మనుషుల జీవిత ఆరంభ దశల్లోనే వారి మెదడుల్లో కామవాంఛ, స్పందనలు, ప్రవర్తన, అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు – వీటన్నిటికీ సంబంధించి ఒక కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్‌లా, ఒక రూట్ మేప్‌లా, ఒక బిల్డింగ్ ప్లానులా నమూనా ఏర్పడిపోతుందని ప్రతిపాదించారు.

దీన్నే **లవ్ మేప్** అన్నారాయన. పెద్దయ్యే క్రమంలో అది జీవితానుభవాలనుబట్టి కొన్ని మార్పులకు లోనవుతుంది. పెద్దయ్యాక మన కామజీవితమంతా ఆ మ్యాప్‌లో ఉన్న ప్రకారమే నడుస్తుందట.

కాస్త అర్థమయ్యేలా చెప్పాలంటే మన సెక్సు ఆలోచనలు, యిష్టాయిష్టాలు, ప్రవర్తన, స్పందనలు యివన్నీ మనం అభివృద్ధి చెందే దశలోనే మనసులోనూ, మెదడులోనూ ఏర్పడిన ప్రగాఢ ముద్రలకి అనుగుణంగా ఉంటాయట.

ఒక వ్యక్తికి స్వజాతి వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షణ కలుగుతోందన్నా, మరొకరికి హింసిస్తేనో, హింస అనుభవిస్తేనో మాత్రమే కామవాంఛ కలుగుతుందన్నా, సగటు మనిషి పొందే కామస్పందననే పొందుతున్నాడన్నా ... అన్నిటికీ ఈ లవ్ మేప్ కారణం అంటారాయన.

పిరుదులు చూసి మోహపడే వారికీ, రొమ్ములంటే పడిచచ్చే వారికీ, అండర్ వేర్లూ, బ్రాలు చూసి ఉద్రేక పడేవారికీ ... ఒక దాన్ని చూసి అసహ్యించుకునే వారికీ, మరోదానికి భయపడేవారికి... ప్రతి ఒక్కరికీ వారివారి లవ్‌మేప్‌లే కారణం. సాధారణ సెక్సు ప్రవర్తనని కూడా లవ్ మేప్‌లే నియంత్రిస్తాయి. ఎటొచ్చీ అసాధారణ కామ ప్రవర్తన కలిగి ఉండటానికి కారణం వారి లవ్ మేప్‌లో కూడా అసాధారణంగా ఉండటమే (Vandalised lovemaps) అంటారు. డా॥ మనీ.

సెక్సు భాగస్వామిలో ఏ లక్షణాలుంటే యిష్టపడతామో అది కూడా లవ్ మేప్ నిర్ణయిస్తుంది.

నిజానికి 'లవ్ మేప్' అనేది మెదడులో ఓ భాగమేం కాదు. కేవలం అభిప్రాయాలు, ఆలోచనల పుట్ట మాత్రమే! ఎటొచ్చీ అది

మనలో అంతర్భాగమై పోవడంతో ప్రత్యేకించి, ఆలోచించి, తర్కించడం ద్వారా కాకుండా అతి సహజంగా, అప్రయత్నంగా ఆయా అభిరుచులు వెల్లడవుతాయి.

'లవ్ మేప్' ఫలాని విధంగా రూపు దిద్దుకొందీ అంటే దానికి పుట్టుక నుంచి చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులు, మనుషులూ, కలిగే అనుభవాలూ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

ఒకమ్మాయికి పెళ్ళంటే భయం. ఎందుకంటే పెళ్ళి చేసుకుంటే సెక్సులో పాల్గొనవలసి వస్తుంది కనుక! సెక్సంటే అయిష్ట మెందుకంటే పిల్లలు కనే యంత్రంలా మారుతుంది కనుక! ఇక్కడ ఆమెకి సెక్సు పట్ల అయిష్టానికి కారణం దాని గురించి ఆమె ఏర్పరుచుకొన్న అభిప్రాయమే! అదెలా వచ్చిందీ అంటే తాను ఎవరినో అలా చూడగా చూడగా "నాకీ జీవితం వద్దు బాబూ" అనే అభిప్రాయంతో బుర్రలో స్థిరపడిపోయింది కనుక!

అంటే ఈ అభిప్రాయం ఆమె లవ్ మేప్‌లో ఇమిడిపోయి సెక్సన్నా.. . పెళ్ళన్నా... అయిష్టతగా మారింది.

ఒక అభిసారిక పాతకుడు భార్య తన ముక్కును పట్టుకొని ఆడిస్తేనే కామం కలుగుతుందన్నాడు. ఎప్పుడో చిన్నప్పుడు అతను పొందిన కామనుభవంతో ఆ ముక్కును అవతలి వ్యక్తి బాగా మెచ్చుకోవడమూ, దానితో ఆడుకోవడమూ చేసిందట. ప్రారంభ యవ్వనంలో ఏర్పడిన ఆ అనుభవంతో ముక్కుతో ఆడుకోవడానికీ, సెక్సుకీ మధ్య సంబంధం ఏర్పడింది. అది అతని అంతరాత్మలో చేరి ఆ అనుభవాన్ని పదేపదే కోరేలా చేసింది. అనగా అది అతని లవ్‌మేప్‌లో చేరిపోయిందన్నమాట!

స్త్రీ పురుషులిద్దరూ ఒకరితో ఒకరు ఆకర్షించబడ్డారంటే అర్థం వారి ఎరోటిక్ టెంప్లేట్స్ (శృంగార పరమైన బ్లూప్రింట్స్)లో కొన్ని సరిసమానంగా ఉన్నాయన్నమాట. ఒకరికి నచ్చే గుణాలు, ఒకరిలో ఉన్నాయన్నమాట. అప్పుడే వారిద్దరూ సన్నిహితులౌతారు. ఒకవేళ ఆ జంటలో ఇరోటిక్ టెంప్లేట్స్ విరుద్ధంగా ఉంటే ఆయా భేదాలు తగ్గే విధంగా వీరిద్దరూ తగిన సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి.

ఒకొక్కసారి ఒకొక్క వ్యక్తి తన లవ్ మేప్ ని అంగీకరించడు. (ఉదా: తనలో మొలకెత్తిన స్వజాతి కామాకర్షణ ఒకొక్కనిలో బాధ కలిగిస్తుంది. తన జీవితం ఇలా కాదు, మరోలా ఉండాలని ఆశిస్తాడు. లేదా స్వజాతి కాంక్ష బలంగా ఉన్నా ఏదో కారణాలతో పెళ్లిచేసుకుని, ఆ కాపురంలో ఇమడలేక బాధ పడుతూంటాడు. తనకి విజాతి వివాహం సరికాదనుకుంటాడు).

ఇలాంటి సందర్భాలలో వారిలో అసహనం అసంతృప్తి పెరుగుతాయి. తమ పరిస్థితిని మార్చుకోవడం కోసం వీరు వెతుకులాడుతారు. అలాంటప్పుడే థిరపిస్టు సహాయం అవసరమవుతుంది. అయితే ఆ ప్రవర్తన వల్ల ఆ వ్యక్తికి కాని, సమాజానికి కాని చేటు లేని పక్షంలో అతని లవ్ మేప్‌ని మార్చే ప్రయత్నం చేయడం కన్నా వారి పరిస్థితికి వారిని సిద్ధం చేయడమే మంచిదని కొందరు నిపుణుల వాదన.

ఏదిఏమైనా మనమందరం మన లైంగిక అభిరుచులు, యిష్టాయిష్టాలు ఏమిటనేవి, ఎవరి పట్ల ఆకర్షితుల మవుతున్నాం అనేది స్వీయపరిశీలన చేసుకోవడం మంచిది.

ఎ.పి.లో తల్లుల మరణాలు తగ్గుముఖం

ఏ దేశ అభివృద్ధికైనా ముఖ్య కొలమానాల్లో ఒకటి – నివారించగల రోగాలనూ, మరణాలనూ నివారించి, ప్రజల ఆరోగ్య ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం! ఈ దిశగా ఆంధ్రప్రదేశ్ చక్కగా పురోగమిస్తున్నట్టు ఆ రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి పూనం మాలకొండయ్య తెలిపారు. రిజిస్ట్రార్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా వెల్లడించిన 2014-16 అధ్యయన నివేదిక ప్రకారం దక్షిణాదిలో 2011-13 సం॥ల మధ్య ప్రతి లక్ష మంది తల్లులలోనూ 93 మంది కాన్పు సంబంధంగా మృత్యువాడ పడగా, 2014-16లో ఈ సంఖ్య 77కి తగ్గింది. ఎ.పి.లో అది 74గా నమోదైంది.

కాన్పులు ఆసుపత్రుల్లోనే జరిగేలా చూడడం, గర్భం ధరించినప్పటి నుంచి A.N.M.ల ద్వారా క్రమపద్ధతిలో ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు సూచించడం, తల్లీ బిడ్డ ఎక్స్‌ప్రెస్ పథకం, గిరిజన ప్రాంతాల్లో మెరుగవుతున్న అత్యవసర సేవలు, బైక్ అంబులెన్స్‌లు మొ॥గు చర్యలు మాతాశిశు మరణాలు తగ్గించడంలో గణనీయ పాత్ర వహించాయి.

తెలంగాణా ప్రభుత్వం కూడా మాతాశిశు ఆరోగ్యం విషయంలో విశేష కృషి చేస్తోంది.

అదే ఉత్తరాది రాష్ట్రాలైన బిహార్, జార్ఖండ్, అసోం, ఛత్తీస్‌ఘడ్, యు.పి. మొ॥ చోట్ల ప్రతి లక్ష మంది తల్లుల్లో ఏకంగా 342 మంది మరణిస్తున్నారు. మరికొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఈ సంఖ్య 146 ప్రాంతాల్లో ఉంది.



గర్భం రావాలంటే ఇలా ప్రయత్నించండి

ఇదివరకట్లా ఇప్పుడు పెళ్ళిళ్ళు 20-22 ఏళ్ళ వయసులో జరగడం లేదు. బాగా చదువుకున్న ఆడ పిల్లలకి 22-28 మధ్య, మగ పిల్లలకి 26-32 మధ్య జరుగుతున్నాయి. మరి 3-4 దశాబ్దాలు క్రితమైతే 18-22 మధ్య చదువుకున్న-ఆడపిల్లల పెళ్ళిళ్ళయిపోయేవి.

ప్రస్తుతం పెళ్ళిళ్ళు లేటుగా అవుతుండటమొక్కటే కాదు, దంపతులిద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం కోసమనీ, కొంత కాలం ఆనందించడం కోసమనీ గర్భం 1-2 ఏళ్ళు వాయిదా వెయ్యడం కూడా జరుగుతోంది. నిజానికిది మంచి మాటే కాని ఆడపిల్లల గర్భధారణ వయసుని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే మాత్రం కంగారు కలిగించే విషయమే!

ఎందుకంటే స్త్రీల సాఫల్యతాశక్తి సుమారు 18-24 మధ్య అత్యధికంగా ఉంటుంది. అటుపై కొంచెంకొంచెంగా సన్నగిల్లుతూ వస్తుంది. 35 సం॥ల దాటాక వచ్చే గర్భాలలో పిల్లలకి ఆజన్మ దోషాలు కలిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ప్రసవ సంబంధమైన కాంప్లికేషన్లు కూడా వయసుతో పాటు పెరుగుతాయి.

ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆడపిల్లలు త్వరగా పెళ్ళిళ్ళు చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఒకవేళ పెళ్ళి లేటుగా అయితే గర్భనిరోధం పాటించకుండా ప్రకృతి సహకరించినంత త్వరగా గర్భం ధరించడం మంచిది.

గర్భం కోసం ఇలా ప్రయత్నించండి!

* మీ ప్రయత్నం మీరు చేస్తునే మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ని కూడా కలిసి వారి సలహాలు తీసుకోండి. ఫ్యామిలీ డాక్టర్లైతే గోటితో పోయేదానికి గొడ్డలి ఉపయోగించరు.
* గర్భం ఎలా వస్తుందో అందుకు మీరు ఏయే రోజుల్లో ఏయే పద్ధతుల్లో కలవాలో, ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో డాక్టరు చెపుతారు. లేదా మీరే అడిగి తెల్సుకోండి.
* ఏమైనా అనారోగ్యాలు రుగ్మతలు ఉంటే అవి గర్భానికి ఆటంకం కలిగించకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తలు చెపుతారు, చికిత్స అవసరపడితే చేస్తారు.
* గర్భం ధరించేక అబార్షనైపోకుండా జాగ్రత్తలు చెప్పి, మందులు ఇస్తారు. ముఖ్యంగా గర్భస్థ శిశువులకి వెన్నుపాము దోషాలు కలగకుండా విటమిన్లు యిస్తారు.
* మీ విషయాని కొస్తే మీరు మీ ఋతుచక్రం గురించి అవగాహన పెంచుకోండి. నెలనెలా కరెక్టుగా పీరియడ్ వస్తుంటే మంచిది. లేకపోతే తక్షణం వైద్య సలహా పొందండి.



డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, M.Sc.,
(Psy) F:CSEPI, మెట్‌పల్లి
సెల్ : 94401 39670

("సఫల" మందు 3-6 నెలల పాటు వాడితే బహిష్టు క్రమం చక్కబడు తుంది.

* బహిష్టుకి సుమారు 14 రోజులు ముందు అండం ఉత్పత్తి అయి, రిలీజవుతుంది. ఆ రోజుకి 2-3 రోజుల ముందు, 1 రోజు తరువాత గర్భాశయకంఠం (సర్విక్స్) పలుచని జిగురు ద్రవాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి పలుచగా 'బట్ట' (డిశ్చార్జ్) రూపంలో బయటికి వెలువడతాయి. ఇది అండోత్పత్తి కాలమని సంకేతంగా గ్రహించండి. ఈ కాలంలో రతిలో పాల్గొనడం గర్భధారణకు బాగా అనుకూలం.
* కావాలంటే ఖచ్చితంగా అండం ఎప్పుడు విడుదలైందో తెలుసుకునేం దుకు మూత్ర పరీక్ష కిట్‌లు కూడా ఉన్నాయి. (అవి బాగా ఖరీదు).
* అయితే, ఇలా అండం రిలీజు కాలాన్ని లెక్కపెడుతూ కూర్చోవడం కన్నా నెలపొడవుతా (వీలుని బట్టి) రోజు విడిచి రోజు కలుసుకోవడం మేలు. వీలుకాకపోతే బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 18వ రోజు వరకు రోజు తప్పించి రోజు కలవాలి.

ఒక్కసారికి మించి కలవకండి. ''సంతానం కోసమే'' సెక్సులో పాల్గొనకండి. సెక్సు సుఖసంతోషాల కోసమే పాల్గొనండి.

* స్త్రీ రత్యనంతరం వెంటనే లేచి బాత్‌రూంకి వెళ్ళిపోకూడదు. 15-20 ని॥లు అలానే పడుకొని ఉండాలి.
* స్త్రీ వెల్లకిలా పరుండి, పురుషుడు ఆమె పై నుంచి రతి జరిపే సామాన్య పద్ధతే గర్భధారణకి అనుకూలం. పురుషాయితం (ఉపరతి), నిలుచునే, కూచునే పద్ధతులు పైన చెప్పిన 10 రోజులూ (10-18) పాటించకండి. అవి గర్భానికి పెద్దగా అనుకూలించవు.
* పురుషులు బిగుతు డాయర్లు వాడకండి. ఆకుకూరలు బాగా తినండి. అవి వీర్యోత్పత్తికి సహాయపడతాయి.
* గర్భం త్వరగా రావాలని ఆరాట పడకండి. ఆరాటం వల్ల ఆలస్యం పెరుగుతుంది. మానసిక వత్తిడి, టెన్షను, ఆందోళన తగ్గాలి.
* మీ అంత మీరు ప్రయత్నించినా 6 నెలల్లోపు గర్భం రాకపోతే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.
* శారీరక అలసట, స్ట్రెస్, మానసిక వత్తిడి అండోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి. పురుషుల్లో స్తంభన సమస్యలు, పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ లాంటివి కలిగిస్తాయి.
* కాబట్టి రోజూ ప్రాణాయామం, కొద్దిపాటి యోగా, ప్రశాంతమైన మ్యూజిక్ వినడం, మెడిటేషను (ధ్యానం) వంటివి సాధన చేయండి. మనసు రిలాక్సయి, శరీరం దాని పనులు అది కరెక్టుగా చేసుకుంటుంది.
* ఎక్సర్‌సైజ్ మాత్రం **ఎక్కువగా** చేయకండి (ఆడ, మగ యిద్దరూ కూడా). అధిక ఎక్సర్‌సైజు వల్ల స్త్రీలలో అండోత్పత్తి, పురుషుల్లో వీర్యకణోత్పత్తి మందగిస్తాయి.
* మీ బరువుని గమనించుకోండి, మీ వయసుకి, ఎత్తుకి ఉండాల్సిన బరువు కంటే 10% కంటే హెచ్చుతగ్గులుండ కూడదు. అధిక బరువుని తగ్గించుకోవాలి. బరువు బాగా తక్కువ ఉంటే పెరగడానికి కృషి చేయాలి.

మరిన్ని సూచనలకు మా కార్యాల యాలను సంప్రదించండి.



ముందే గుర్తించి, నివారించవచ్చు!

బడుగు దేశాల్లోనూ, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లోనూ నెలలు నిండకముందే ప్రసవాలు జరగడం చాలా ఎక్కువ. గర్భవతికి చేసే ఏ పరీక్షలూ నెలలు తక్కువగా ప్రసవం జరిగే అవకాశాలను గుర్తించడం లేదు. తాజాగా స్టాన్‌ఫర్డ్ యూని వర్సిటీ పరిశోధకులు ఆ లోటుని తీర్చే ఓ కొత్త పరీక్ష రూపొందించారు. తల్లి రక్తంలో కణ రహిత ఆర్.ఎన్.ఏ. (Acellular RNA) స్థాయిలను తెలుసుకోవడం ద్వారానూ, మాతా శిశువుల జన్యువులను విశ్లేషించడం ద్వారానూ గర్భస్థ శిశువు నెలలు నిండక ముందే పుట్టే అవకాశాలుంటే గుర్తించడం సాధ్యమవుతోంది. ప్రసవం కాబోయే తేదిని కూడా ఈ పరీక్ష చక్కగా అంచనా వేస్తుంది. ముందస్తు ప్రసవాలనూ, తద్వారా శిశు మరణాలనూ నివారించడంలో ఈ పరీక్ష ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

గర్భవతులకి బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే?

గర్భం అంటూ వస్తే ఇక అప్పటినుంచీ ప్రసవసమయం వరకూ బ్లీడింగ్ (రక్తస్రావం) కనబడదు. కనబడకూడదు! కాని, చాలామందిలో గర్భం వచ్చేక కూడా అప్పుడప్పుడు కొంత బ్లీడింగ్ కనబడుతుంది. ఆ బ్లీడింగ్ గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేని సందర్భాలు కొన్ని ఉంటాయి. వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాల్సిన సందర్భాలు కొన్ని ఉంటాయి. ప్రతి గర్భవతీ వాటి గురించి తెలుసుకొని ఉండటం మంచిది.

ప్రమాదంలేని సందర్భాలు

✤ కొంత మంది స్త్రీలకి గర్భం వచ్చేక కూడా 1-2 నెలలపాటు పీరియడ్స్ రావలసిన డేట్స్‌లో కొద్దిగా బ్లీడింగ్ లేదా ఎరుపు కనిపిస్తుంది. అయితే పూర్తిస్థాయి బహిష్టు మాత్రం అవదు. అది బహిష్టా, గర్భం వచ్చి ఉందా అనే అనుమానం తీరాలంటే ప్రెగెన్సీ టెస్టు చేయించుకోవడమే.

✤ గర్భం వచ్చిన నెలలో డేట్స్ ప్రకారం ఎరుపు కనిపిస్తే, చాలామంది అదే పీరియడ్స్ అనుకుంటారు. ఆ మరుసటి నెల బ్లీడింగ్ కనపడకపోతే అప్పుడు నెల తప్పామనుకుంటారు. దాంతో నెలలు తప్పుగా లెక్కవేసుకుంటారు. డాక్టరు 4 నెలల పిండం అని చెపితే 'అదేమిటి ఇంకా మూడవ నెలే కదా? అని అబ్బురపడతారు.

✤ 25% మంది స్త్రీలలో ఇలా గర్భం వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆ నెలలో బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. దీన్ని "ఇంప్లాంటేషన్ బ్లీడింగ్" అంటారు. అంటే అప్పుడే ఏర్పడ్డ పిండం గర్భసంచిలోకి వేళ్ళు పాతుకునే సమయంలో కలిగే బ్లీడింగ్ అని అర్థం. అబ్బే, అసలు అలాందేమీ ఉండదని కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు వాదిస్తారు.

✤ ఈ బ్లీడింగ్ మామూలు బహిష్టుకన్నా తక్కువగా వస్తుంది. కలర్ పింక్ కలర్‌లో కాని, గోధుమ రంగులో కాని ఉంటుంది. అండం విడుదలైన 5వ రోజు నుంచి 12వ రోజు మధ్యలో ఎప్పుడో కనిపిస్తుంది.

✤ ఈ రకం బ్లీడింగ్ ఆందోళనకరమైనది కాదు.

ఇంకెప్పుడైనా బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే?

పై రకం బ్లీడింగ్ తప్ప గర్భవతికి ఇంకెప్పుడు బ్లీడింగ్ కనబడినా హెచ్చరికగా ఉండాలి. స్వంత నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

✤ గర్భం మధ్యలో రక్తస్రావం జరగడం సాధారణంగా ఎబార్షన్‌కి సూచన.

✤ అయితే బ్లీడింగ్ కాని, ఎరుపు కాని కనిపించిన ప్రతిసారీ అది ఎబార్షన్‌కి దారితీయకపోవచ్చు కాని అవకాశం మాత్రం ఉంటుంది.

గర్భం మధ్యలో కొద్దిపాటి బ్లీడింగ్ కనిపించే స్త్రీలలో 50% మందికి ఎబార్షన్ అవదు.

సాధారణంగా ఈ అబార్షన్ రిస్కు 12

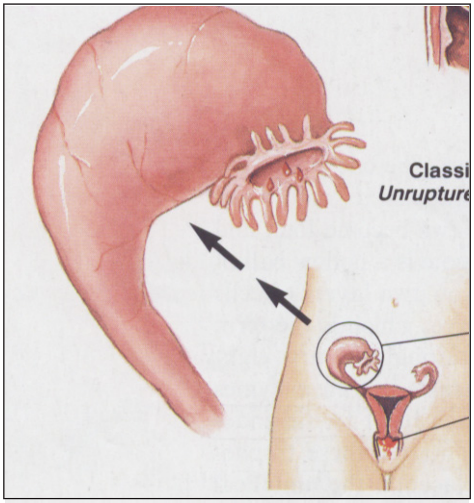


వారాలలోపు (3వ నెలలోపు) అధికంగా ఉంటుంది.

ఈ టైంలో రమారమి 15-20% మందికి గర్భస్రావమై పోతుంది. ఈ కాలంలో యోనిద్వారం గుండా పొరలు కాని ముక్కలు కాని పడిపోతే తక్షణం డాక్టర్ని కలవాలి.

అబార్షన్స్‌ని నివారించవచ్చా?

ఇది బ్లీడింగ్ కనబడగానే కలిగే మొదటి ఆలోచన. కాబోయే అబార్షన్‌కి సూచనగా బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే - వెంటనే చర్య తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండొచ్చన్న ఆశ కలగడం సహజంకదా!



కొందరికి గర్భకోశంలో పెరగాల్సిన పిండం గొట్టంలో పెరగడం మొదలుపెడుతుంది.

అయితే చాలా అబార్షన్స్ (మిస్‌కేరేజెస్)ని ఆపలేము. ఆరోగ్యంగా లేని పిండాన్ని తొలగించడానికి శరీరం చేసే ప్రయత్నమే మిస్‌కేరేజ్. కనుక దాన్ని ఆపకపోవడమే మంచిది.

✤ **మెట్లు వేగంగా ఎక్కినా, కుదుపుల్లో పడినా, సెక్సులో పాల్గొన్నా అబార్షనవుతుందా?**

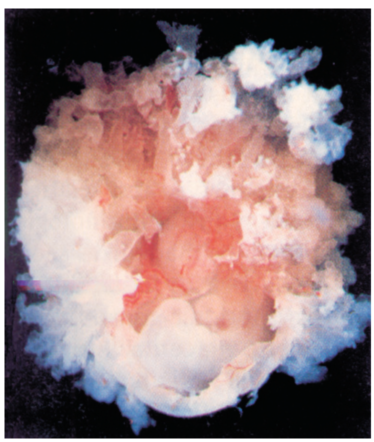
అదొక ఊహ ప్రచారంలో ఉంది. డాక్టర్లు కూడా జాగ్రత్తలు చెపుతారు. అయితే ఋజువులు మాత్రం లేవు. మిగతా వాటిమాట ఎలా ఉన్నా సెక్సువల్ల అబార్షన్ జరగదు.

✤ **గొట్టంలో గర్భం** – కొందరికి గర్భకోశంలో పెరగాల్సిన పిండం గొట్టంలో (అండవాహికలో) పెరగడం మొదలు పెడుతుంది. సన్నటి గొట్టంలో అది ఎన్నాళ్ళు పెరగగలదు? కనుక గొట్టం పగలడమూ, విపరీతమైన కడుపునొప్పి, బ్లీడింగ్, కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడమూ లాంటివి సంభవిస్తాయి.

‘‘మా కోడలు మరీ సుకుమారం! ఈ చదువుకున్న వాళ్ళంతా యింతే. కొంచెం కూడా ఓర్చుకోలేరు. తిండి తినమంటే తినదు. ఏం తిన్నా యిమడదు. ఇదుగో ఇలా పడిపోయి కడుపు పోగొట్టు కుంది’’ అని ఓ అత్తగారు నానా రభసా చేసింది. (తర్వాత డాక్టరు చేత తిట్లు తిందనుకోండి!).

అలాంటి పొరపాటు నిర్లక్ష్యాలకు రాకుండా కడుపులోనొప్పి, రక్తస్రావం కలిగిన గర్భవతిని క్షణాలమీద డాక్టరుకి చూపించాలి.

✤ **ముత్యాల గర్భం :** గర్భం గర్భమని మురిసిపోతే నారింజ తొనలో ముత్యాల్లాంటి ముద్దతో గర్భం వస్తుంది కొందరికి. అప్పుడు కూడా అర్థాంతరపు బ్లీడింగ్ కనిపిస్తుంది. సరైన వైద్య సంరక్షణ జరక్కపోతే ఇది కేన్సరుకి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి గర్భిణికి బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే – అది ఏ కారణం వల్ల కలిగిందో మనకి తెలీదు



ముత్యాల గర్భిణీ

కనుక – డాక్టరుకి చూపించాల్సిందే.

ఒకవేళ ఇంటిదగ్గరే గర్భస్రావమై – అది ముత్యాల గర్భిణీ అని తెలితే కూడా వెంటనే డాక్టర్ని కలవాలి.

✤ కొందరికి గర్భం ఆఖరు నెలల్లో బ్లీడింగ్ కనపిస్తుంది. 7వ నెలనుంచి 9వ నెల వరకు. దీనికీ తొలి 3 నెలల్లో కనిపించే బ్లీడింగ్‌కి గల కారణాల్లో చాలా తేడా ఉంది.

ఈ సమయంలో కనిపించే బ్లీడింగ్‌కి ఓ ప్రధాన కారణం గర్భాశయ కంఠం ఒరుసుకుని ఎర్రబడటం లేదా దానిపై ఏర్పడే పెరుగుదలలూను.

అలాగే కొందరికి – అంటే సుమారు నూరింట ఒకరికి – నొప్పులు రావడానికి బాగాముందే కాని నొప్పుల సమయంలో కాని మావి గర్భసంచి నుంచి ముందుగా వేరువడిపోతుంది. (Placental abruption). దీనివల్ల తరచు కడుపునొప్పి, బ్లీడింగు కలుగుతాయి.

✤ మావి గర్భాశయంలో అడుగు భాగాన ఉన్నప్పుడు అది గర్భాశయం మూతిని పూర్తిగాకాని, కొంతమేరకు కాని మూసేస్తుంది. దీన్ని ప్లాసెంటా ప్రీవియా అంటాం. అందువల్ల బ్లీడింగ్ అవుతుంది. ఇది సీరియస్ పరిస్థితి. తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

✤ నెలలు నిండేక బ్లీడింగ్ కనిపిస్తే ప్రసవ సమయం వచ్చిందని అర్థం. ఈ బ్లీడింగ్‌కి ముందు కొద్దిగా తెల్లటిముద్ద కూడా పడుతుంది.

ఏదిఏమైనా గర్భిణీకి ఏ దశలో బ్లీడింగ్ కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించడం ముఖ్యమన్నది మరవకూడదు.



ముద్దు ముచ్చట్లు

ఉద్రేకం అన్నది మనస్సుకు సంబంధించినది. అయినా దాని తరంగాలు సమస్త శరీరానికి ప్రసరిస్తాయి. ఈ విషయంలో లింగభేదం లేదు. ఈ రకం ప్రసరణకే కామపరంగా ప్రేరణ అని పేరు.

ఆ ప్రేరణతో శరీరాలు ఉన్మత్తమవుతాయి. చెవులకు శబ్దం సరిగా వినబడదు కళ్లు కైపెక్కుతాయి. ఒళ్ళు మత్తెక్కుతుంది. జననాంగాలు స్తంభించి సలుపుతాయి. శరీరాలు పులకిస్తాయి. ఈ స్థితినే మదం (బిజీఖిలిదీశి రీలినితిబిజి చీబిరీరీరిళిదీ) అంటాము. చిత్తుగా త్రాగినవాడు ఏ స్థితికి చేరుకొంటాడో కామోద్రిక్తుడు అదే స్థితికి చేరుకొంటాడు.

అలా చేరుకోవటం కోసమే ఆలింగనాలు, చుంబనాలు, నఖక్షత, దంతక్షతాలు ఉద్దేశింపబడ్డాయి. వీటన్నిటినీ కలిపి బాహ్యరతి అంటాం. ఇది స్త్రీలకు చాలా అవసరం.

చాలాసేపు బాహ్యరతి చేస్తేగాని వారి శరీరాలు కామానుభవానికి సమాయత్తం కావు. అప్పుడు గాని వారిని రమించకూడదు. అంతవరకూ ఆగలేక ముందే రతికి పూనుకుంటే యోని విప్పారదు, ద్రవించదు. ఆ రతిలో ఉభయులకూ సుఖం ఉండదు.

భార్య సౌందర్యం చేత మోహితుడై భర్త ఆమెను పదేపదే కౌగిలించుకొని, ముద్దు పెట్టుకున్నప్పుడే, ఏ విధమయిన కోరికాలేని స్త్రీ శరీరం కూడా స్పందించి కామావేశాన్ని పొందుతుంది.

స్త్రీ శరీరం సమస్త చుంబన యోగ్యమే అయినా, ఒక్కొక్క స్త్రీకి శరీరంలో కొన్నికొన్ని ప్రదేశాలు మాత్రమే అతి నిశితంగా వుంటాయి. అక్కడ పెట్టుకున్న ముద్దులే ఆమెలో ఎక్కువ ప్రేరణను కలిగిస్తాయి.

కనుక **ప్రతి ఒక్కడూ తన స్త్రీకి నిశితమయిన శారీరక భాగాలేవో తనకుగా తాను అనుభవం నుండి గ్రహించాలి. ఆ భాగాలను తన ముద్దులతో ముంచెత్తాలి.**

ముద్దు పెట్టుకునేటప్పుడు శబ్దం చేయవచ్చు. చేయకనూ పోవచ్చు. కామం ఎక్కువవుతున్న కొద్దీ ముద్దు చప్పుడు ఎక్కువవుతుంది. తక్కువ కామం గల ముద్దులే గుట్టు చప్పుడు కాకుండా ఉంటాయి.

శబ్దంతో చేసే చుంబనాలు ఏడు రకాలుగా ఉన్నాయి. అలాగే శబ్దం లేకుండా పెట్టుకునే ముద్దులు ఏడు రకాలుగా ఉన్నాయి. ముందుగా నిశ్శబ్ద చుంబనాల గురించి చెప్పుకుందాం.

1. **నిపీడితం :** భార్య యోని ఉపరి తలంపై తన అంగంతో ఒత్తిడి ఇస్తూ, ఆమె రెండు స్తనాలనూ గట్టిగా హత్తుకొని, ఆమె పెదవుల్ని తన పెదవులతో పీడించటం నిపీడితం. ఇది రతి ప్రారంభంలో జరిగితే ఆమె శరీరంలో స్పందన అంకురించి ఆమెకు మత్తు కలగజేస్తుంది. ఈ రకం ముద్దులు ఎన్నయినా యివ్వవచ్చు. రతి సమయంలోనూ, రతి కుతూహలం కలిగినప్పుడూ మాటిమాటికీ యివ్వాలి.
2. **భ్రామితం :** ప్రేయసి ఏదో పని చేసుకొంటూండగా ఆమె వెనుకనే వచ్చి, ఒడిసి పట్టి, ఆమె ముఖారవిందాన్ని వెనక్కి త్రిప్పి, నొసటి మీదగాని, పెదవుల మీదగాని సుతారంగా ముద్దుపెట్టుకోవటం. ఉభయులూ

మంచం మీద పడుకొన్న ప్పుడు కూడా యిదే విధంగా ముద్దులు పెట్టుకోవచ్చు.

3. **ఉన్నమితం :** ఆమె సిగ్గుతో తలవంచుకుని కూర్చుని ఉంటే ఒక చేత్తో ఆమె శిరస్సు వెనక భాగాన్నీ, ఒక చేత్తో ఆమె గెడ్డాన్ని పట్టుకుని ముఖాన్ని పైకెత్తి ఆమె కనురెప్పలమీద, బుగ్గలమీద ముద్దు పెట్టుకోవటం జరగాలి.

4. **స్ఫులితం :** తొలిసారి భర్తతో కలిసే స్త్రీ భయంతో వణుకుతుంది. అలాగే పూర్వానుభవంలేని యువకుడు నిష్కంచుకము (రవిక లేనిది), నిశ్చేలము (చీర విప్పుకొని ఉన్నది) అయిన స్త్రీని చూసేసరికి కామావేశం పట్టరానిదయి గజగజా వణుకుతాడు. దీర్ఘకాల వియోగానంతరం దంపతులు కలుసుకున్న తొలిసారి కూడా ఈ కంపనం వస్తుంది. ఉభయులూ ఎంత అనుభవం కలవారైనా తొలిసారి కలుసుకున్నప్పుడు ప్రియునికి కంపనం పుడుతుంది. కాళ్ళూ, చేతులూ, పెదవులూ తీవ్రంగా వణుకుతాయి.

ఆ విధంగా అదరుతున్న పెదాలూ, స్తనాలూ గల స్త్రీ శరీరాన్ని ముద్దుపెట్టు కోవటం జరిగితే ఆమె సమస్త శరీరమూ పులకరించి వివశమయిపోతుంది. నోటమాటరాని స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది.

అలా వణుకుతున్న పురుషుణ్ణి చూచి, ప్రియురాలు చిరునవ్వుతో బుగ్గల్నీ, నుదిటినీ ముద్దు పెట్టుకుని తన వెచ్చని కౌగిలిలో చేర్చుకుంటే అతడు విశ్రాంతు డవుతాడు.

సాధారణంగా ప్రౌఢ స్త్రీలు యువకుల్ని తొలిసారి అహ్వానించినప్పుడు తాము రవిక లేకుండా, నగ్నంగా కనబడ కూడదు. కాని, కామాతురతతో అలా కనిపించి, ఆ యువకులకు విభ్రమ చిత్తాన్ని కలిగిస్తారు. దీనివల్ల కార్యభంగ మవుతుంది.

5. **సంహతోష్ణం :** కామోద్రేకం అంకురించిన స్త్రీకి స్తనాల మధ్య, యోని పెదవుల యందు, తొడల సందులందూ వేడి ఎక్కువవుతుంది. ఆ వేడిని తొలగించుటకు ఆయా భాగాల్లో గాఢంగా ముద్దుపెట్టుకోవాలి. ఇది ఉభయులూ ఏకశయ్యాగతులైనప్పుడు జరగవలసిన ప్రక్రియ.

6. **వైకృతికం :** తన ప్రక్కనే తనతో బాటు కూర్చున్న అమ్మాయిని వీపు పట్టుకుని అడ్డంగా వంచి, ఆమె బుగ్గల్ని, కంఠాన్నీ, కుచాలనూ ముద్దు పెట్టుకోవాలి.

7. **నతగండం :** తన ప్రక్క నిలబడి ఉన్న భార్య చేయి పట్టుకులాగి బుగ్గల్ని వంచి ముద్దుపెట్టుకోవటం.

ఇక శబ్దంతో కూడిన (సశబ్ద) చుంబనాల గురించి వివరంగా చెప్పుకుందాం.

ప్రేయసీ ప్రియులిద్దరూ ఆలింగన నిశ్శబ్ద చుంబనాలతో దీర్ఘకాలం గడిపిన తర్వాత ఏకశయ్యాగ్రస్తులై సశబ్ద చుంబనాలకు పూనుకోవాలి. ఇది రాగవర్ధనానికి చిహ్నం.

1. **సూచి :** అనగా సూది. ప్రియుడు తన నాలుకచివరను సూదిలా చేసి ఆమె పెదాలగుండా నోటిలోకి దూర్చి, అందులో ఆడిస్తాడు. ఆమె నాలుకతో అతని నాలుక హోరాహోరీ పోరాడుతుంది. ఈ పోరాటంలో శబ్దం వస్తుంది. ఇలా ఉభయులూ అటూ ఇటూ కొనసాగించే పోరాటానికి "ముద్దూ ముచ్చట" అని పామరజనం అంటారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఈ రకం ముద్దంటే ముచ్చటపడిపోతారు. దీనికే "ఫ్రెంచ్ కిస్" అని పేరు. ప్రపంచ ప్రియులందరూ దీనిని ప్రయోగిస్తారు.

2. **ప్రతత :** వెడల్పుగా చేసిన ఆమె నాలుకను తన రెండు పెదవులకు మధ్య

బిగించి చప్పరించటం ద్వారా అతనూ, తిరిగి అతని వెడల్పుగా పరిచిన నాలుకను తన రెండు పెదాలమధ్య బిగించి, చప్పరించటం ద్వారా ఆమె పెట్టుకునే ముద్దులివి. ఇవి కూడా చాలా చప్పుడు చేస్తాయి. చప్పుడు వినబడ కుండా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

3. **వాకిలి :** ఒకరి తర్వాత ఒకరు తమ నాలుకను రెండవ వారి నోటిలో అల్లల్లాడిస్తున్నప్పుడు లాలాజలం ఊరి నీటిని చేదుతున్న చప్పుడు వినిపిస్తుంది. దానికే "వాకిలి" అని పేరు.

4. **ఓష్ఠవిమృష్టం :** ఒండొరుల అడుగు పెదవుల్ని తమ పెదవులతో బిగియబట్టి తమ నోట్లోకి లాక్కోవటంలో శబ్దం వినిపిస్తుంది. ఇలా జుర్రుకోవటంలో ఆనందం ఉంది.

5. **చుంబితికం :** మామిడిపండు పిండి, అందలి రసాన్ని జుర్రుకొన్నట్లు తాంబూలంతో ఎర్రబడిన ఆమె పెదవుల్ని, వ్రేళ్ళతో నొక్కి లోపలున్న నాలుకను జుర్రుకోవటం యిది.

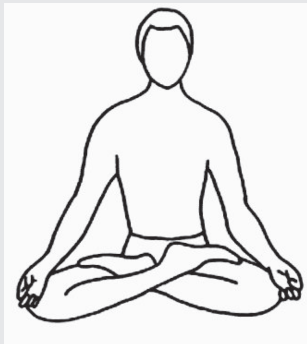
6. **ఆర్ద్ర :** ప్రేయసీ ప్రియులు రెండవ వారి యొక్క అడుగు పెదవిని కొద్దిగా నొచ్చేలా కొరికి, ఆ పెదవినే నాలుకతో తడిపి, అధరామృతాన్ని జుర్రుకోవటం.

7. **సంపుటకం :** భార్య అతని పైపెదవిని తన రెండు పెదవులతో పట్టి పీడిస్తున్నది. దాంతో, అతని రెండు పెదాలకు మధ్య చిక్కిన ఆమె అడుగు పెదవిని బంధించి అతను జుర్రుకోవటం ఒక విచిత్ర ప్రక్రియ.

ఇవన్నీ ముద్దు ముచ్చట్లే! ముద్దూ ముచ్చటా ఉంటేనే స్త్రీ శరీరం పులకరిస్తుంది.

(ఇలాంటి ఎన్నో విశేషాలకోసం **"నాగరిక దాంపత్యం"** చదవండి)

రోజూ యోగా చేస్తే వీర్యకణాల నాణ్యత మెరుగు



ప్రతి రోజూ యోగా చేసే పురుషుల వీర్యంలో వీర్యకణాల నాణ్యత పెరుగుతోందని తాజాగా ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ వైద్య సంస్థ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గతంలో ఎంతోమంది శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయమై సానుకూల ఫలితాలు వెల్లడించగా ఎయిమ్స్ పరిశోధన వీటికి తాజా చేర్పు. 'నేచర్ రివ్యూ యూరాలజీ' అనే అంతర్జాతీయ వైద్య పత్రికలో ఈ ఫలితాలు ప్రచురించారు.

వీర్యకణాల నిర్మాణం, పనితీరులలో వైఫల్యాలకు ప్రధాన కారణం ఆ కణాలలోని DNAకు నష్టం కలగడమే. అందువల్లనే కొన్ని ఆజన్మ అవకరాలు, అనేక అబార్షన్లు కలుగుతుంటాయి కూడా. DNA దేమేజి వల్ల ఆకస్మిక జన్యు పరివర్తనాలు కూడా కలగవచ్చు. కనుక వీర్యకణాల DNA ఆరోగ్యంగా ఉండటం అవసరం. వాతావరణ కాలుష్యం, వ్యవసాయ పురుగు మందులు, పళ్ళను మగ్గ పెట్టేందుకు వాడే మందులు, పొగ త్రాగడం, ఆల్కహాలు, గుట్కా, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, స్థూలకాయం, వాహన కాలుష్యం, ప్లాస్టిక్ సంచులు మొ॥వెన్నో ఈ DNA హానికి కారణమవుతున్నాయి.

శరీరంలో విడుదలయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్ అధికమయ్యే కొద్దీ ఈ నష్టం ఎక్కువవుతుంది. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ వల్ల తొలుత దెబ్బతినేది వీర్యకణాలే. ఈ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ని తగ్గించడంలో యోగా ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది.

రోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ తగ్గుతుంది. అనగా ఫ్రీ రాడికల్స్ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా ఇటు కేన్సర్ అవకాశాలు, అటు వీర్యకణాలకు కలిగే హాని తగ్గుతాయి.

200 మంది పురుషులచే యోగా చేయించి వారి వీర్యంలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ని యోగాకి ముందు, తర్వాత కొలవగా కేవలం 3 వారాల్లోనే వీర్యకణాల నాణ్యత మెరుగైందని తేలింది. వీర్యంలో ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మార్పులు తగ్గాయి. వీర్యకణాల నిర్మాణం మెరుగైంది. పైగా ఆయా పురుషులలో డిప్రెషన్, ఆదుర్దాలు తగ్గుముఖం పట్టాయి కూడా!

యోగావల్ల మెదడులోని కొన్ని నాడీ రసాయనాలు తగు మోతాదులో ఉత్పత్తయ్యి, నాడీకణాల న్యూరోప్లాస్టిసిటీని పెంచుతాయనీ ఫలితంగా వీర్యకణాలలోని నాణ్యంగా ఉంటుందనీ పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

పెద్ద రొమ్ములంటే మగవాళ్ళకి ఎందుకంత ఇష్టం?



ప్రపంచంలో కోటానుకోట్ల మంది మగవాళ్ళు స్త్రీల రొమ్ములంటే పడిచస్తారు. అందులో ఎంతోమందికి పెద్ద రొమ్ములంటే చాలా యిష్టం. మగవాళ్ళకి యిష్టం కనుక ఆడవాళ్ళూ పెద్దరొమ్ముల్నే కావాలనుకోవడం జరుగుతోంది.

ఇదెంతవరకు నిజం? నిజమైతే ఈ ఇష్టం వెనుక కారణం ఏంటి?

అందరికీ కాదు!

ప్రపంచంలో అనేకచోట్ల పెద్ద పాలిండ్ల హవా నడుస్తోంది. స్త్రీ పురుషులు పెద్ద రొమ్ముల్ని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. రొమ్ముల్ని పెద్దవిచేసే ఆపరేషన్ల మీద, పనిచేయని క్రీముల మీద, మాత్రలు, ఇతర సౌందర్యాభివృద్ధి సాధనాలమీద కోట్లకొద్దీ డబ్బు ఖర్చు పెడుతున్నారు.

రొమ్ములు కంటికి చాలినంత లేకపోతే, ఆకర్షణీయంగా అనిపించకపోతే ఇటు ఆడవాళ్ళు, అటు మగవాళ్ళు మానసిక నిరుత్సాహానికి, మానసిక వ్యథకీ; దాంపత్య అసంతృప్తులకీ లోనవుతున్న సందర్భాలు అసంఖ్యాకంగా ఉన్నాయి.

పెద్ద రొమ్ముల పట్ల కలిగే ఆ కోరిక ప్రకృతిసిద్ధంగా వచ్చినది కాదుట. కేవలం సమాజం సృష్టించిందేనని కల్చరల్ ఏంత్రపాలజిస్టులు, సైకాలజిస్టులు ఢంకా బజాయించి చెప్తున్నారు. అందులో సౌందర్య సాధనాలు, దుస్తులు తయారు చేసే కంపెనీల నుంచి, ఫేషన్ డిజైనర్లు, ఎడ్వర్టయిజర్లు, సినీ, టి.వి., నాటక రంగాలవరకూ, రచయితలు, కవుల వరకూ ఎంతోమంది పాత్ర ఉంది.

అయితే మగవాళ్ళు "అందరికీ" పెద్దరొమ్ములంటే యిష్టమనుకుంటే పొరపాటే! అలా యిష్టపడే వాళ్ళు కోట్లలో ఉన్నా, ఇష్టపడని వాళ్ళు, పట్టించుకోని వాళ్ళు కూడా కోట్లలోనే ఉన్నారు. ఇదంతా సమాజం సృష్టించిందే అన్నాం కనుక ప్రపంచం అంతటా సమాజం ఒక్కలా ఉండదు కదా అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది!

ఆ మాట నిజమే! ఇప్పుడంతా అమెరికా ఓ అసాధ్యమైన కోరికతో ఉగ్రూతలూగిపోతోంది. అమ్మాయిలు సన్నగా నాజూగ్గా, పొదవుగా ఉండాలట, కాని రొమ్ములు మాత్రం పెద్దవిగా



ఉండాలట. ఇది సాధ్యమేనా?

కాని బ్రెజిల్ (దక్షిణ అమెరికా ఖండంలోని దేశం) లో పురుషులకి రొమ్ముల మీద కన్నా పిరుదుల మీద ఆసక్తి ఎక్కువ. గుండ్రంగా ఉండే పిరుదులుంటే పడిచస్తారు వాళ్ళు.

16వ శతాబ్దంలోనైతే పెద్ద రొమ్ము లుండటాన్ని లోక్లాస్‌గా పరిగణించే వాళ్ళట. ఈరోజు మగవాళ్ళు నోట నీళ్ళు కార్చుకునే సైజు రొమ్ములు ఆ రోజుల్లో పాలతల్లులకే పరిమితం. ఆవేళ్టి సగటు మహిళ యివాళ్టి లెక్కల్లో అధిక బరువు న్నట్టు లెక్క. కాని





ఆ రోజుల్లో ఓ రెండు మూడు కేజీల ఎక్కువ బరువుండటమంటే సంపన్నులని అర్థం. ఆనాటి ఆ అందాల రాణులకు ఈ నాటి లెక్కల్లో ఓమోస్తరు రొమ్ములే ఉండేవి.

మీరు గ్రీకు, రోమన్ శిల్పాలు, చిత్రాల్ని చూసేరా? కనీసం యింటర్నెట్‌లో నైనా?!

ఆయా దేశాల కామదేవతలైన ఏఫ్రోడైట్, వీనస్‌లకి కూడా విశాలమైన ఛాతీకాని, మన ఖజురహో, కోణార్క సుందరులంత భారీ వక్షోజాలు కాని (చిత్రించబడి) లేవు.

రొమ్ములతోనేనా ఈ రభస అంతా అంటారా? పురుషుల అంగం సైజు గురించి కూడా ఇంత ఉబలాటమూ చిరకాలంగా ఉంది. మైకెలాంజెలో శిల్పం డేవిడ్‌ని చూడండి. అంత ఆజాను బాహుడైన దృఢకాయుడికీ శిశ్నం చిన్నది గానే ఉంటుంది.

ఆనాటి యిటలీలో పెద్ద పురుషాంగం ఉండటం అవమానకరమైన విషయంగా భావించేవాళ్ళు, ఇప్పుడో? ఎంత పొడవుగా నెక్టైలా వేల్లాడితే అంత గొప్ప అనుకుంటున్నారు. (ఈ పొడవైన అంగధారుల పస ఏంటో వాళ్ళావిడల్ని అడిగితే తెలిసిపోతుందనేది వేరే సంగతనుకోండి!)



ఇది సంస్కృతి ప్రభావమేనా?

పెద్దరొమ్ముల మీది ఆకర్షణంతా కేవలం సమాజ కల్పితమే అనుకోడానికి కూడా వీల్లేదు. జీవపరిణామాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్న ఎవల్యూషనరీ బయాలజిస్టుల ప్రకారం మనం కొన్ని శరీర లక్షణాల పట్ల ఆకర్షించబడటానికి కూడా జన్యుపరమైన ప్రాతిపదిక ఉంటుంది. జాతి అభివద్ధి చెందాలంటే సరైన లైంగిక భాగస్వామిని ఎంచుకోవాలి. అలా ఎంచుకునే విధానం జీవపరిణామం ద్వారానే

మనలో రూపుదిద్దుకొంది. అదే ప్రకృతి మనలో కలిగించిన లక్షణం. **కనుకనే మనం కొన్ని శారీరక లక్షణాలున్న వ్యక్తుల పట్ల ఆకర్షితులౌతాము. ఆ లక్షణాల్లో రొమ్ము లొకటి, పిరుదులొకటి, నడుమొకటి, ముఖం లోని అందం, చిరునవ్వు లాంటివొకటి...!**

గమనించేరా? ఎవరూ జబ్బు పడ్డ మనుషుల పట్ల ఆకర్షితులవరు. ఎడా పెడా ముక్కుచీదుతూ గోడలకీ, బట్టలకీ తుడిచేసుకునే అమ్మాయినో, అబ్బాయినో చూసి "అబ్బ ఎంత బాగా చీదుతోంది, ముక్కెంత ఎర్రగా అయి కారిపోతోంది" అని ఎట్రాక్టవరు కదా! అలా అందానికీ ఆరోగ్యానికీ కనెక్షను ప్రకృతే పెట్టింది. అందానికి మొదటి లక్షణం ఆరోగ్యంగా ఉండటం.

పెద్ద రొమ్ములంటే ఎందుకు మోజు?

ఈ ప్రశ్నకింకా జవాబు తెలుసుకో లేదు మనం.

మొత్తం జంతుజాతిలో ఎదురు బొదురుగా ఉండే పొజిషన్‌లో సెక్స్ జరుపుకునేది మనుషులం మాత్రమే. మిగతా అభివృద్ధి చెందిన జంతువులన్నీ వెనుకవాటుగానే రమిస్తాయి. అలాగే పాలివ్వని సమయంలో కూడా పాలిండ్లు పెద్దవిగా ఉండేవి మనుష్య స్త్రీలకే. మిగతా జంతువుల్లో పాలివ్వని సమయాల్లో అవి చదునుగానే ఉంటాయి.

డెస్మాండ్ మోరిస్ ఒక గ్రంథంలో రాస్తూ 'పురుషులందరికి పెద్దగా గుండ్రంగా ఉండే అవయవాల పట్ల సహజమైన ఆకర్షణ ఉంది అందుకే వారు గుండ్రటి పిరుదుల్ని, గుండ్రటి రొమ్ముల్ని చూసి నోరూరించు కుంటారు' అంటాడు.

ఎవల్యూషనరీ బయాలజిస్టుల అభిప్రాయం కూడా అదే. **జంతువులన్నీ**



ఆడజంతువులు వెనుకభాగం చూసి ఆకర్షిత మవుతాయి. వెనుకనుంచి రమించే ప్రాణులుగా వాటికది సహజం. మనిషి ఒక్కడే అందుకు భిన్నంగా ఎదురు బొదురుగా రమిస్తాడు. అతనిలో కామాకర్షణ కలిగించడానికి పిరుదుల్ని పోలినదేదో ముందుభాగాన ఉండాలని ప్రకృతి భావించి ఉంటుంది. స్త్రీలలో రొమ్ముల అభివృద్ధి ఈ విధంగా కలిగిన జీవపరిణామం కావచ్చుంటారు వాళ్ళు.

రొమ్ములు పుష్కలంగా ఉన్న స్త్రీకి ఒంట్లో కొవ్వు పదార్థం అధికంగా ఉందని అర్థం. కొవ్వు పుష్కలతకు చిహ్నం. ఎండిపోయి చిన్నగా ఉండే రొమ్ములు అవి ఎదగని స్త్రీకో, అన్నీ ఉడిగిన స్త్రీకో మాత్రమే చెందు తాయి. ఏ సైన్సూ తెలియక పోయినా పుష్కలం గా ఉన్న స్త్రీ పట్ల పురుషుడు మక్కువ పడటం వెనుక ప్రకృతి పెట్టిన అంతరార్థం యిదే కావచ్చు.

నాన్సెన్స్!

కొందరు సామాజిక వేత్తలు ఈ జీవపరిణామ సిద్ధాంతుల వాదనల్ని నాన్సెన్స్‌గా కొట్టి పారేస్తున్నారు. ఏ సమాజంలోనైనా శరీరం లోని కొన్ని భాగాల్ని, లేదా ఒకరకం శరీర నిర్మాణాన్ని గొప్పదిగా, ఒక ఆదర్శ నమూనాగా చిత్రీకరించడం ఎడ్వర్టయిజింగ్, మీడియాల పనే తప్పు, దానివెనక ఎలాంటి బయాలజీ లేదంటారు వారు.

పిన్న వయసు నుంచి పెద్దయ్యే వరకూ రోజూ సమాజంలో ఇవే ఎడ్వర్టయిజ్‌మెంట్లు, ఇదే రకం తారలు, మోడల్సు, కార్టూన్లు వగైరాలు చూసీ చూసీ 'ఇలాగే ఉండటం కరెక్టు. ఇదే కాంటెంపరరీ (సమకాలీన) ఫేషను' అనే భావం అందరిలోనూ పాతుకుపోతోంది. అదే అసలు కారణం అంటారు వారు.

కారణం ఏదయినా ఆకర్షణీయమైన రొమ్ములకి ఆదరణ, ఆకర్షణ ఎక్కువ అనేది పురుషాధిక్యసమాజ వాస్తవం.

'ఆకర్షణీ యంగా' ఉండే వాళ్ళకి అభిమానులూ ఎక్కువే, లభించే సేవలూ, ప్రాధాన్యతా ఎక్కువే, త్వరగా పెళ్ళిళ్ళ య్యేదీ, ఆకర్షణీయమైన యువకులు దొరికేదీ వాళ్ళకే అనేది మారవలసిన జీవనసత్యం.

★

ఈ జననావయవ వ్యాధుల్ని గమనించుకోండి!

గజ్జల్లో దురదలు, పొట్టు (టీనియా క్రూరిస్)

చాలామంది మగవాళ్ళు గజ్జల్లోనూ, తొడల లోపలివేపూ, బీజాల చుట్టూరా దురదగా ఉందని గోలచేస్తారు. గోకుడు రాత్రిళ్ళు ఎక్కువగా ఉందనీ, గోకితే ఎర్రపుళ్ళు పడుతున్నాయనీ, చర్మం నల్లగా కమిలిపోతోందనీ ఫిర్యాదు చేస్తారు. పొట్టు రాలుతోందంటారు. యిది టీనియా క్రూరిస్ అనే చర్మవ్యాధి.

ఇది సుఖవ్యాధి కాకపోయినా, దాంపత్య సంబంధాల వల్ల భార్యాభర్తలకు సోకుతుంది. బెంజోయిక్ ఏసిడ్ ఉన్న ఆయింటుమెంటు రాసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇమిడజోల్ క్రీములు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి. ఆయింటుమెంటుని చర్మవ్యాధి తగ్గేంతవరకే కాక, మరో ఒకటిరెండు వారాలదాకా కూడా వాడితే మళ్ళీ మళ్ళీ రాకుండా ఉంటుంది.


టీనియా క్రూరిస్

అంగం చుట్టూ చెమటపొక్కులు (Papillae of Coronal sulcus)

చాలామంది యువకులూ, పెద్దవాళ్ళూ కూడా అంగశీర్షం వెనుక (అనగా గాడి చుట్టూరా) రెండు మూడు దొంతర్లలో (వరసల్లో) చిన్న చిన్న చెమట పొక్కుల్లాంటివి ఏర్పడుతున్నా యనీ, అవి


Pearly penile papules

ఎన్నిమందులు వాడుతున్నా పోవటం లేదనీ మా వద్దకు వస్తుంటారు. వందలూ వేలూ ఖర్చు చేసినా పోలేదని బాధపడతారు. ఎన్నటికీ తగ్గని సుఖ వ్యాధికి పాల్పడినందుకు ఎంతో బాధపడతారు.

వీటిని Papillae of coronal sulcus / Pearly penile papules అంటారు. ఇవి చూడటానికి పులిపిర్లలాగే ఉంటాయి కాని అతి సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. సర్వసాధారణంగా అంగశీర్షం వెనుకనున్న గాడిలో ఉంటాయి. ఒకోసారి చెల్లాచెదురుగా అంగశీర్షం మీదకూడా ఉండవచ్చును. ఈ పొక్కులు ఏళ్ళ తరబడి ఉండిపోతాయి. పెరగవు. తగ్గవు. నొప్పి, మంట, దురద - ఏమీ ఉండవు. **వీటివల్ల ప్రమాదమూ నష్టమూ ఏమీలేవు. వీటి గురించి ఆందోళన పడక్కర్లేదు.** ఇవి చికిత్సకి లొంగవు కాబట్టి డాక్టర్ల చుట్టూ అనవసరంగా తిరగటం వేస్టు.

ఎటొచ్చీ మొదటిసారి చూపించుకుని డయాగ్నసిస్ చేయించుకోవటం మాత్రం అవసరం.

ఇరోసివ్ బెలనైటిస్

కొంతమందికి వ్యభిచారం చేసిన ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే అంగపూర్వ చర్మం ఉబ్బిపోయి, దాని అడుగున ద్రవం చేరుతుంది. ఆ చర్మాన్ని వెనక్కి లాగి, చీమును దూదితో అద్ది చూస్తే శీర్షం అంతటా కొరికేసినట్టు ఉన్న పుళ్ళు కనిపిస్తాయి. ఆ పుళ్ళనుంచి కారిన ద్రవం పల్చగా మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది.

దీన్ని Erosive balanitis అంటారు.



'అంగశీర్షపు కొరుకుడు వ్యాధి' అందాం! సాధారణంగా అంగపూర్వ చర్మం వెనక్కి జరగని వాళ్ళకి ఇది వస్తుంది. వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించడం అవసరం.

ఆయన గనేరియా, సిఫిలిస్, హెర్పిస్ వంటి వ్యాధులకు సంబంధించిన టెస్టులు కూడా చేయించి అవేవీ లేవని నిర్ధారించుకుని బెలనైటిస్‌కి చికిత్స చేస్తాడు.

సాధారణంగా సుంతీయే ఇరోసివ్ బెలనైటిస్‌కి మంచి చికిత్స. రోజూ అంగశీర్షాన్ని కొద్దిగా ఉప్పు కలిపిన నీళ్ళతో కాని హాస్పిటల్ సెలైన్‌తో కాని కడుక్కోవాలి.

"విన్సెంట్ క్రిములు' అనేవి ఈ వ్యాధి కలిగిస్తాయి.

లింఫోసీల్

కొందరికి హస్త ప్రయోగం కాని,



అంగం మీద చర్మవ్యాధులు సోకితే అందరూ వాటిని సెక్సు స్పెషలిస్టులకి చూపించుకోవటం జరుగుతుంది. చర్మవ్యాధి ఏభాగంలో సోకినా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి చూపించుకోవటం మంచిది. అంతేకాని, సెక్సాలజిస్టుకి కాదు.

రతికాని చేసిన వెంటనే అంగశీర్షం వెనుకనున్న గాడితో నాళాలు ఉబ్బుతాయి ("నరాలు" ఉబ్బుతాయి). లింపునాళాలు తాత్కాలికంగా ఉబ్బటం వల్ల అలా కనిపిస్తాయి. ఇది దోషంగా భావించి భయపడక్కర్లేదు.

చర్మవ్యాధులు

వంటిమీద ఎక్కడైనా చర్మవ్యాధులు ఎలా వస్తాయో, జననాంగాలమీద కూడా అలాగే మామూలు చర్మ వ్యాధులు కలుగుతాయి. అవి సుఖవ్యాధులు కావు. అయినప్పటికీ అంగం మీద సోకగానే వాటి గురించి ఆందోళపడి అందరూ వాటిని సెక్సు స్పెషలిస్టులకి చూపించు కోవటం జరుగుతుంది.

నిజానికి సెక్సాలజిస్టులకీ సుఖ వ్యాధులకీ సంబంధం లేదు (వారు చర్మ/సుఖవ్యాధి నిపుణులు కూడా అయి ఉంటే తప్ప). చర్మవ్యాధి ఏభాగంలో సోకినా చర్మవ్యాధుల స్పెషలిస్టుకి కాని, కనీసం MD చదివిన జనరల్ ప్రాక్టీషనర్‌కి కాని చూపించుకోవటం మంచిది. అంతేకాని, సెక్సాలజిస్టుకి కాదు.

జననాంగాలకు సోకే చర్మవ్యాధుల్లో లైకెన్ ప్లానస్, జిరోటిక్ బెలనైటిస్, సోరియాసిస్, నైలాన్ డ్రాయర్లవల్ల వచ్చే దురదలు దద్దుర్లు, లైకెన్ స్క్లీరోసస్‌లు ముఖ్యమైనవి.

వీటి విషయమై చర్మవ్యాధి స్పెషలిస్టుని సంప్రదించాలి.

అంగానికి సోకే కేన్సరుని కూడా చాలా మంది - ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో - "సెక్సు డాక్టర్లకే" చూపించుకోవటం పరిపాటి. వారు స్వయంగా చికిత్స చేయకుండా పెద్ద ఆసుపత్రులకి రిఫర్ చేయటం అవసరం! ❀

భర్తకి ఆ హక్కు లేదు! -హరియాణా హైకోర్టు

జీవిత భాగస్వామే కదా పడుంటుందనీ, భార్య కాబట్టి ఆమెపై సెక్సు పరంగా తనకు సర్వహక్కులు ఉంటాయనీ ఏ భర్త అయినా భావిస్తే అది సహజ న్యాయానికి భంగమే. తన కోర్కె తీర్చమని బలవంతం చేయడమూ, హింసించడమూ చేస్తే అది నేరం కూడా!

పంజాబ్-హరియాణా హైకోర్టు కూడా అదే స్పష్టం చేసింది. తన భర్త అతని కోర్కె తీర్చమంటూ తరచు కొట్టేవాడనీ, అసహజ లైంగిక చర్యలకి పాల్పడేవాడనీ తనకు అతని నుంచి విడాకులు ఇప్పించాలనీ ఒక మహిళ చేసిన విజ్ఞప్తిని క్రింది కోర్టు కొట్టివేసింది. భర్త అసహజ లైంగిక ప్రవర్తనని ఆమె ఋజువు చేయలేకపోయిందన్న కారణంగా క్రింది కోర్టు కేసుని కొట్టివేస్తే, హైకోర్టు బాధితురాలి వాదనతో అంగీకరిస్తూ విడాకులు మంజూరు చేసింది. అసహజ లైంగిక ప్రవర్తన బహిరంగంగా జరిగేది కాదు కనుక ఋజువు చేయడం కష్టమనీ, అన్నివేళలా దాన్ని వైద్యపరీక్షల ద్వారా ఋజువు చేయడం కూడా సాధ్యం కాదనీ, భార్యని కొట్టడం, కట్నం కోసం వేధించడం లాంటివి చూస్తే బాధితురాలు భరించలేని పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నట్టు స్పష్టమవుతోందనీ న్యాయమూర్తులు పేర్కొని విడాకులు మంజూరు చేసారు.

అండకోశపు కేన్సర్ సోకిన వారికి సలహాలు

కేన్సరంటేనే ఉలిక్కిపాటు కలిగించే పదం. స్త్రీలకు ఎక్కువగా సంభవించే కేన్సర్‌లలో అండకోశాల(ఓవరీస్)కు సోకే కేన్సర్ ఒకటి.

అండకోశాలకు సోకిన కేన్సర్ శారీరకంగా, మానసికంగా అనేక ఇబ్బందులకి లోను చేస్తుంది. కేన్సర్ అనగానే నొప్పి, బాధ, విచారం, అవయవాల ఆకృతి మారిపోవడం, రేడియేషన్ చికిత్స, రసాయన చికిత్స, వాటి తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు – వీటన్నిటి ఆలోచనా భయంతో ఒక ఊపు ఊపుతాయి.

నిజానికి ఏ కేన్సరు కానీండి ప్రాథమిక దశలో గుర్తిస్తే దాన్ని రూపుమాపడం / చికిత్స చేయడం తేలిక. పేషెంటు భవిష్యత్ ఆరోగ్యానికీ, ఆయుర్దాయానికి గల ప్రమాదం తక్కువ. అయితే అండకోశాలు శరీరం లోపల ఉంటా యి. వాటికి కేన్సర్ సోకితే ఆ లక్షణాలు బయటపడి, పేషెంటు డాక్టర్ని సంప్రదించే నాటికే అది ముదిరి మిగతా అవ యవాలకి వ్యాపించడం నూటికి 76 మందిలో జరుగుతోంది. అలాంటి దశకి చేరుకున్న పేషెంట్లు మరో 5 సం॥లు బ్రతకడమనేది నూటికి 20 మందిలోనే జరుగుతోంది.

అండకోశాలు హార్మోను గ్రంథులు కూడా కాబట్టీ, అవి గర్భధారణకి ఉపయోగ పడే అవయవాలు, స్త్రీత్వానికి కారణమైన అవయవాలు కాబట్టి వాటి తొలగింపు వల్ల శరీర విధినిర్వహణలో కూడా అనేక మార్పు లొస్తాయి.



కుటుంబం సపోర్టే పేషెంటుకి కొండంత బలం

కేన్సర్ కారణంగా అండకోశాల్ని తొలగిస్తే –

అకస్మాత్తుగా స్త్రీ హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది.

ముట్లు ముగుస్తాయి.

యోని పొడారుతుంది.

సెక్సు కోరికలు తగ్గిపోతాయి.

మూడ్స్ మారిపోతాయి.

గర్భధారణ శక్తి పోతుంది.

కేన్సర్ నివారణకు వాడే స్టిరాయిడ్ మందుల ప్రభావం అదనంగా ఉంటుంది.

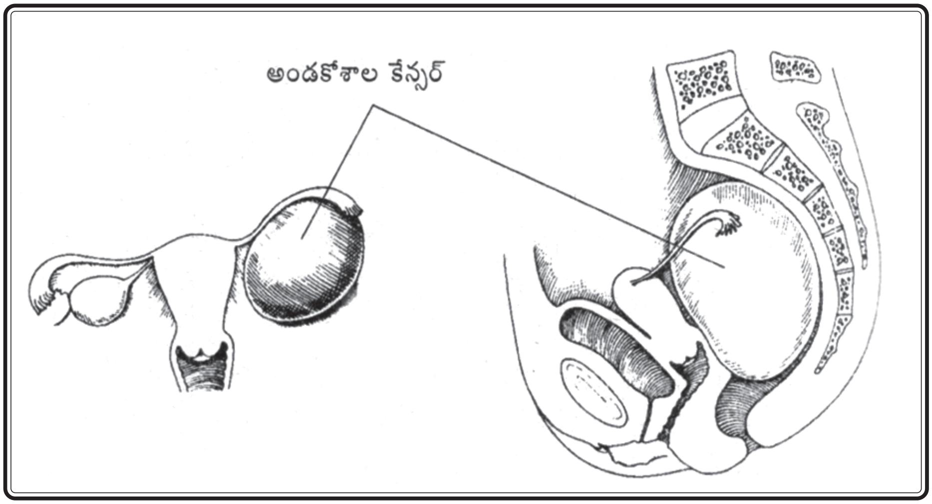
వీటన్నిటి వల్లా అనేకమంది స్త్రీలు (అండకోశాల కేన్సరుకి లోనైన వారు) ఆందోళనకి, మానసిక వత్తిడికి, డిప్రషన్‌కి లోనవుతారు. తరచు తీవ్రమైన భయానికి, నిద్రలేమికి, వత్తిడివల్ల కలిగే ఇతర లక్షణాలకీ లోనవుతుంటారు. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకుని రోగికి సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ యివ్వడము, ఏంగ్జయిటీ (ఆదుర్దా) తగ్గడానికి మందులివ్వడమూ పరిపాటి.

కనుక అండకోశాల కేన్సరుకి (మరే కేన్సరుకి గాని) లోనైన స్త్రీలు తమ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని వీలైనంత ప్రశాంతంగా గడిపే మార్గాలను అన్వేషించాలి. అందుకు యిక్కడ కొన్ని సలహాలిస్తున్నాము.

ముందు స్థానాన్ని ఆక్రమించండి

చిరకాలంగా ఆడవాళ్ళు కుటుంబంలో అందరి అవసరాలూ చూస్తూ తాము మాత్రం ఆఖరికి మిగిలిపోతుంటారు. చివరికి అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు కూడా!

అండకోశాల కేన్సర్ వంటి సమస్య లున్నప్పుడు నిరంతరం సేవచేసే మనస్తత్వం విడిచిపెట్టి సేవ చేయించుకునే పద్ధతికి మారాలి. మీలోని తల్లి, మీలోని భార్య, మీలోని అక్క... ఆ పనిని తేలిగ్గా



చెయ్య నివ్వవు. కాని అది అవసరం. కారణ మేమంటే కేన్సర్‌కి అసరమయ్యే అనేక చికిత్సల వల్ల నీరసం, అలసట, నిస్త్రాణ కలుగుతాయి. అయినప్పటికీ బాధ్యతా, బరువూ అంటూ కూచుంటే ఉన్న సమస్యలకి కొత్తవి తోడవుతాయి. కనుక నిర్మొహమాటంగా కొన్ని బాధ్యతలు విడిచిపెట్టి.. పొందవలసిన విశ్రాంతి పొంది తీరాలి.

అయితే ఒక మాట – ప్రతి ఒక్కరికీ ఉత్సాహం, సంతోషం కలిగించే పనులు కొన్నుంటాయి. అవి మానకండి. ఆ పనులు చేసినందువల్ల మీకు రిలీఫ్ కలుగుతూంటే వాటిని తప్పకుండా కొనసాగించవచ్చు.

ఎవరు సాయం చేస్తారు ?

★ మీ చుట్టూ ఉన్న కుటుంబ సభ్యుల్లో, సన్నిహిత బంధువుల్లో మీకు ఎవరు ఎక్కువ సహాయకారిగా ఉంటారో గుర్తించండి. ఒకొక్కరు ఒకోరకంగా సాయపడతారు. వారి నుంచి ఆయా పనుల్లో సహాయం తీసుకోండి. ఒక్కరిమీదే అన్నిటికీ ఆధార పడకండి.

ఉదాహరణకి మీ పిల్లల్ని తన పిల్లల్తో పాటు స్కూలుకి తీసుకెళ్ళడానికి ఓ పొరుగింటి స్నేహితురాలు ముందుకు రావచ్చు.

హాస్పటల్‌కి వెళ్తే తోడు రావడానికో, ఇంటివద్ద మీరొచ్చే లోపు వంట చేసి పెట్టడానికో మరొకరు ఇష్టపడొచ్చు. ఎవరి సేవలు ఏ రకంగా లభిస్తే అలా ఉపయోగించుకునేందుకు సందేహించ కండి. మీ మీద బరువు తగ్గడమే ముఖ్యం.

ఇలా ఎందుకు చెప్తున్నామంటే కొందరు స్త్రీలు చెయ్యడానికే తప్ప చేయించు కోవడానికి యిష్టపడరు / మొహమాట పడతారు. మీచుట్టూ ఉండేవాళ్ళు మిమ్మల్ని సానుభూతిగా చూడ్డంకన్నా ఏదో దాన్లో ఉపయోగపడటం మేలు. వాళ్ళకీ చెయ్యా లని ఉంటుంది కాని ఏం చెయ్యాలో తోచదు. అలాంటప్పుడు మీకేం కావాలో అడిగి చేయించుకోవడమే మేలు.

★ మీవంటి సమస్యే ఉన్న మరి కొందరితో పరిచయం పెంచుకుని అందరూ సామూహికంగా అడపా తడపా కౌన్సిలింగ్ తీసుకుంటూ ఉంటే చాలా సపోర్టుగా ఉంటుంది. ఒకే సమస్యతో బాధపడుతున్న వారంతా ఒకరినొకరు బాగా అర్థం చేసుకోగలరు.

డాక్టర్‌తో చర్చించండి

★ మీకు తరచు మూడ్ చెడిపోతున్నా, డిప్రషన్, ఆందోళనలు కలుగుతున్నా డాక్టర్‌తో ఆ సంగతి చెప్పండి. మీ డిప్రషన్ ఒవేరియన్ కేన్సర్ ఉండే వాళ్ళందరి స్థాయిలో ఉందా, లేక సైకియాట్రిక్ చికిత్స అవసరపడేంత ఎక్కువ ఉందా చూసి ఆయనే తగు సలహాలిస్తారు.

ఒకోసారి వ్యాధి వల్ల కాక దానికి చేసే చికిత్స (మందుల) వల్ల కూడా మానసిక రుగ్మతలు కలుగుతాయి. ఉదాహరణకి స్టిరాయిడ్‌ల వల్ల చికాకు, అశాంతి, మూడ్స్ మారిపోవడం సామాన్యం. ఇవి తీవ్రంగా ఉంటే వాటిని అదుపు చేసే మందులు కూడా అదనంగా వాడాలి.

ఒట్టి అలసటవల్లనే ఈ సమస్యలొస్తే సేదదీరమని సలహాయిస్తారు.

రిలాక్స్ అవడం నేర్చుకోండి

★ గాఢంగా ఊపిరి పీల్చడం, మెడిటేషన్, ప్రాణాయమం, యోగా వంటి ప్రక్రియలతో రోజూ రిలాక్సవడం అలవాటు చేసుకోండి. కేన్సర్‌కి సంబంధించిన ఆలోచనలు, భయాలు (మరే యితర భయాలు కూడా) రేడియో లోంచి వచ్చే మాటల్లాంటివి. వాటి వాల్యూంని తగ్గించే నేర్పు మన దగ్గరే ఉండాలి.

రిలాక్సేషన్ ఆ పని చేస్తుంది. ★

మూత్ర ద్వారం దారి తప్పితే?

- డా॥ బాదం సురేంద్ర బాబు, MS, MCh.

యూరాలజిస్టు

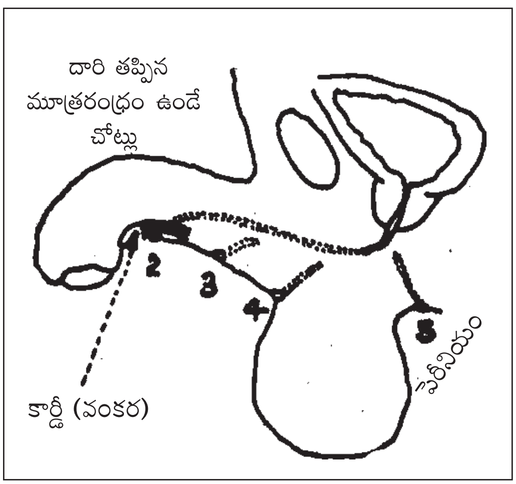
(పురుషుడిలో మూత్రద్వారం శిశ్నానికి చివరన ఉంటుంది. కాని అడపాతడపా అది చోటు మారి, శిశ్నానికి అడుగుతట్టున కాని, పై వేపున కాని ఉండటం జరుగుతుంది. శిశ్నం అడుగున మూత్రరంధ్రం ఉండటాన్ని హైపోస్పాడియాస్ అంటాం. హైపోస్పాడియాస్ పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణమే తప్ప మధ్యలో వచ్చేది కాదు. కనుక సాధారణంగా మగశిశువు పుట్టిన వెంటనే హైపోస్పాడియాస్‌ను గుర్తు పట్టవచ్చు. హైపోస్పాడియాస్ పర్యవసానాలేమిటో, దానితో అనుబంధించి ఏయే సమస్యలు కలిగే అవకాశం ఉందో, ఆ సమస్యకు ఎట్లా చికిత్స చేస్తారో యూరాలజిస్టు డా॥ బాదం సురేంద్రబాబు వివరిస్తున్నారు చదవండి. - సం॥)

మూత్రద్వారం అంగం చివరన ఉండకుండా, స్థానభ్రంశం చెంది పురుషాంగం అడుగు ఉపరితలంలో తెరుచుకోవడాన్ని హైపోస్పాడియాస్ (Hypospadias) అంటాము.

ఇది పుట్టుకతో వచ్చే సమస్య. పురుషాంగం ఏర్పడే సమయంలో కొన్ని లోపాల వల్ల మూత్రనాళం కురచగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల అది శిశ్నం చివరి దాకా ప్రయాణం చెయ్యకుండా మధ్యలోనే అడుక్కు వంగి బయటకు తెరుచుకుంటుంది. ఇలా ఏర్పడ్డ మూత్రరంధ్రం శిశ్నశీర్షం అడుగుభాగాన ఏర్పడవచ్చు. లేదా బీర్జాల వెనుక భాగంలో (పెరీనియంలో) ఏర్పడవచ్చు. ఈ రెండింటి మధ్యా ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చు.

మూత్రద్వారం శిశ్నశీర్షానికి ఎంత వెనుకగా ఏర్పడితే అంగం అంత (క్రిందకి) వంగి పోతుంది. అంగం యిట్లా కురచబారి వంగిపోవడాన్ని కార్డీ (Chordee) అంటాం.

హైపోస్పాడియాస్ వున్నవారికి శిశ్నం అడుగు భాగంలో చర్మం పలుచగా వుంటుంది. పూర్వ చర్మం శిశ్నశీర్షం పైభాగాన్ని మాత్రమే పడగలా కప్పి ఉంచుతుంది. క్రింది భాగంలో చర్మం ఏమీ ఉండదు. కూచుని మూత్రం పోయాల్సి వస్తుంది. నిలుచిని పోస్తే, కాళ్ళమీద జల్లుకుపోతుంది.



మూత్రరంధ్రం ఎక్కడ వున్నదీ అన్నదాన్ని బట్టి హైపోస్పాడియాస్‌ని 5 వర్గాలుగా విడదీస్తాము.

1. గ్లాన్యులార్ హైపోస్పాడియాస్ : అంటే రంధ్రం శిశ్నశీర్షం దిగువన ఉంటుంది.

2. డిస్టల్ పినైల్ హైపోస్పాడియాస్ : శిశ్న శీర్షానికి వెనుకన రంధ్రం వుంటుంది.

3. ప్రాక్సిమల్ పినైల్ హైపోస్పాడియాస్ : అంగమూలానికి కొద్దిగా ఎదరకి రంధ్రం వుంటుంది.

4. పీనోస్క్రోటల్ హైపోస్పోడియాస్ : అంటే అంగమూలం వద్ద (బీజకోశమూ, పురుషాంగమూ కలిసే జంక్షనులో) మూత్రరంధ్రం

వుంటుంది.

5. పెరీనియల్ హైపోస్పాడియాస్ : బీజకోశాల వెనుక భాగంలో మూత్ర రంధ్రం తెరుచు కుంటుంది.

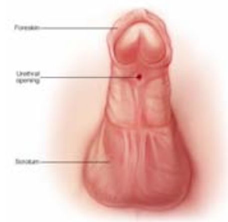
ప్రక్క చిత్రపటంలో మూత్రరంధ్రం వుండే స్థానాలతో పాటు కార్డీని (అంగం వంకరని) కూడా చూపించాము.

హైపోస్పాడియాస్ ఏర్పడిందంటే జననాంగాలు స్త్రీత్వ దిశగా మొగ్గు చూపుతున్నాయని భావించవచ్చును. హైపోస్పాడియాస్ వుండటం ఒక రకంగా యింటర్‌సెక్స్ క్రిందకే వస్తుందని కొందరు శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. మరీ తీవ్రమైన హైపోస్పాడియాస్ వున్నపుడు (అనగా మూత్రరంధ్రం అంగ మూలం వద్దనో, పెరీనియం ప్రాంతం లోనో వుంటే) ఆ వ్యక్తి యింటర్‌సెక్స్ వర్గానికి చెందుతా డేమో కూడా పరీక్షించి నిర్ణయించడం అవసరం.

అయితే యిలాంటి కేసులు చాలా అరుదుగా వుంటాయి. హైపోస్పాడియాస్ వున్న వారిలో అత్యధికులు యింటర్‌సెక్స్ వర్గానికి చెందరు. వారి సమస్య కేవలం నిర్మాణ లోపానికి సంబంధించినది మాత్రమే అని జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

ఇతర లోపాలు

హైపోస్పాడియాస్ సాధారణంగా ఒంటరిగా రాదు. దానికి అనుబంధంగా యితర మూత్రావయవ, జననాంగ, లోపాలు కూడా కలసి వస్తాయి. నూటికి 9 మంది హైపోస్పాడి యాస్ పేషెంట్లకు ఒకటి కాని, రెండూ కాని... బీజాలు కడుపులో వుండిపోవడం జరుగుతుంది. మరో 9 శాతం



మందికి యింగ్వైనల్ హెర్నియా (గిలక) వుంటుంది.

యిక గుండె, ఎముకలు, నరాల వ్యవస్థ, జీర్ణ వ్యవస్థ, రక్త వ్యవస్థలకు సంబంధించిన దోషాలు కూడా కొందరిలో కనపడతాయి.

వంశపారంపర్యమా?

హైపోస్పాడియాస్ ఒకరిలో వుంటే వారి అన్నదమ్ములకు కూడా ఈ సమస్య వున్న సందర్భాలు నూటికి 14 వరకు వుంటున్నాయి.

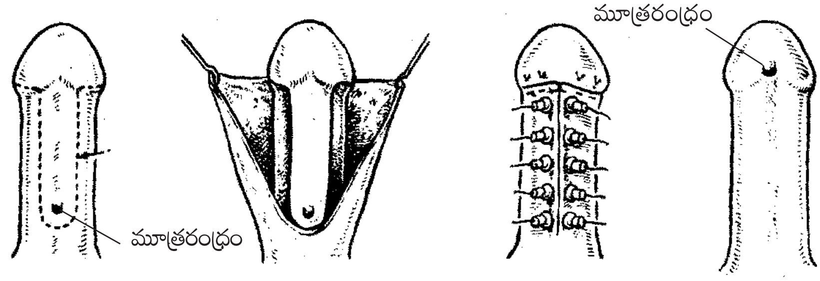
కుటుంబంలో మరొకరికి (తండ్రి, బాబయ్య, మావయ్య, అన్నదమ్ములు వగైరాలలో ఎవరో ఒకరికి) కూడా వున్న సందర్భాలు 21% వరకూ వుంటున్నాయి. మొత్తం మీద ఈ హైపోస్పాడియాస్ కొన్ని కుటుంబాలలో నైనా వంశపారంపర్యంగా వస్తున్నట్లు తోస్తుంది.

హైపోస్పాడియాస్ ప్రతీ 1000 మందిలోనూ 1–8 మందిలో కనిపిస్తుంది. హైపోస్పాడియాస్‌ని 5 వర్గాలుగా చెప్పుకున్నాం కదా! వీటిలో అత్యధిక భాగం శిశ్నశీర్షం దిగువున కానీ, శిశ్నశీర్షమూ, అంగమూ కలిసే కణుపు దగ్గర కానీ వుండేవే. వీటి సంఖ్య నూటికి 70 దాకా వుంటుంది. మిగతా 30 శాతంలోనూ మూత్రద్వారం యితర స్థానాల్లో వుంటుంది.

చికిత్స

హైపోస్పాడియాస్‌కి మందుల వల్ల నయమయ్యేది కాదు. దీనికి శస్త్ర చికిత్సే పరిష్కారం. శిశ్నశీర్షం దిగువున కాని, కణుపు దిగువున కానీ, వున్న హైపోస్పాడి యాస్‌కి చికిత్స చేయక పోయినా నష్టం లేదు. పురుషాంగం మీద యింక ఏచోట రంధ్రం వున్నా... అలాగే బీజకోశం వెనకాల రంధ్రం వున్నా తప్పనిసరిగా సర్జరీ చేయాలి. శిశ్నం అడుగువేపుకి విల్లులా వంగిపోయి వుంటే (దీన్నే కార్డీ అంటారు), రంధ్రం వుండే చోటుతో నిమిత్తం లేకుండా విధిగా ఆపరేషను చేయాలి.

మొత్తం మీద **హైపోస్పాడియాస్‌కి 4–6 సంవత్సరాల వయసులో ఆపరేషను చేయటం అత్యుత్తమం.** ఆ వయసులో అయితే ఆపరేషను నిర్వహించడానికి తగినంత టిష్యూ ఏర్పడి వుంటుంది. ఆపరేషనయ్యాక శిశ్నం సక్రమంగా పెరిగేందుకూ అవకాశం వుంటుంది. పూర్వం ఈ ఆపరేషన్ని దశలవారీగా చేసేవారు. యిపుడు ఒకే స్టేజీలో ఆపరేషను సాధ్యమౌతోంది.



హైపోస్పాడియాస్‌ను ఆపరేషన్ ద్వారా సరిదిద్దే విధానం!

పిల్లలు ఇలాంటి దోషాలతో పుడితే...?

కొంతకాలం క్రితం ఓ అసిస్టెంటు ఇంజనీరుగారు మమ్మల్ని కలిసినప్పుడు అభిసారిక చదివినందువల్ల 'తమ మూడేళ్ళ వయసున్న కుర్రాడి జననాంగానికి మూత్రరంధ్రం ఉండవలసిన చోటున లేని విషయాన్ని గుర్తించి, సకాలంలో ఆపరేషన్ చేయించామ'ని తెలియజేసారు.

మరొకాయన కొడుక్కి బీజాలు బీజాల సంచిలోకి దిగకపోతే పెద్దయ్యే దాకా చూసి అప్పుడు ఆపరేషన్ చేయిద్దా మనుకున్నార్ట. అభిసారిక చదివి యూరాలజిస్టని సంప్రదించి 2వ ఏటనే ఆపరేషన్ చేయించారు. తద్వారా ఆ పిల్లాడి భవిష్యత్తుని కాపాడుకున్నారు. అలాంటి వారెందరో ఉన్నారు.

పుట్టుకతోనే కొంతమంది పిల్లలు జననాంగ దోషాలతో పుడతారు. అలాంటి వాళ్ళ సంఖ్య చాలా తక్కువే అయినా...అలా పుట్టినవారికీ, వారి తల్లిదండ్రులకీ అది మానసికక్షోభే.

కొన్ని జననాంగ దోషాలకి చాలా చిన్నవయసులోనే చికిత్స చేయాలి. అంత చిన్నపిల్లలు ఆపరేషన్‌ని, చికిత్సని తట్టుకోలేరేమో అని తటపటాయిస్తే ఆ పిల్లలు ఎదిగేకొద్దీ ఎన్నో మానసిక సమస్యలకి లోనవుతారు. అవమానాలకీ, ఆత్మన్యూనతకీ గురవుతారు. లోపంవల్ల కలిగే శారీరక సమస్యలెలాగూ ఉంటాయి. వాటికి తోడు మానసిక బాధలు కూడా తోడైతే ఎలా?

తీవ్ర సమస్యల్ని డాక్టర్లు ఆఘమేఘాల మీద పరిష్కరిస్తారు. కొన్నిటి విషయంలో పేషంట్లకి సలహా చెప్పి నిర్ణయం వారికి వదిలేస్తారు. డబ్బు లేకనో, అశ్రద్ధ వల్లో, అజ్ఞానం వల్లో వారు నిర్లక్ష్యం చేస్తే కుర్రాడు తరువాత ఎన్ని అగచాట్లు పడతాడో చెప్పలేం.

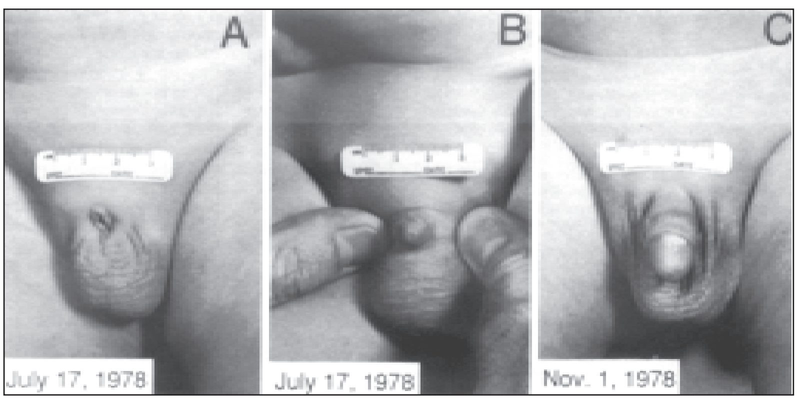
పుట్టుకతోనే మగపిల్లల్లో వచ్చే కొన్ని జననాంగ దోషాలను గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది.

సూక్ష్మ పురుషాంగం (Micropenis)

అంగం సైజు గురించి ఆలోచించని మగవాడుండడంటే ఆశ్చర్యం లేదు. కన్నో, కాలో లోపానికి గురైతే కూడా కలగని బాధ శిశ్నంలో చిన్న లోపం ఉందంటే విపరీతంగా కలుగుతుంది. చాలామంది తమ అంగం చిన్నదనే భ్రమలో ఉంటారు. కాని కొందరు నిజంగా చాలా చిన్న అంగంతో పుడతారు. అది అంగమా? యోనిశీర్షమా అనే అనుమానం కలిగేంత చిన్నదిగా ఉంటుంది ఆ శిశ్నం. సాధారణంగా అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకి అంగం ఎంతసైజులో ఉండాలో ఆ సగటు ప్రమాణం కంటే బాగా తక్కువ ఉన్న అంగాన్ని సూక్ష్మాంగం *(Micropenis)* అంటారు. (అంగం సైజుని ముడుచుకున్నప్పుడు కాక, దాన్ని సాగదీసినప్పుడు కొలతనే చూస్తారు).

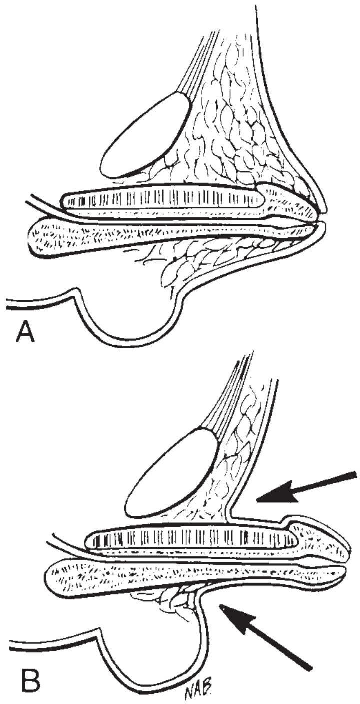
ఇలా మైక్రోపెనిస్ కలిగి ఉండటం అనేది అస్పష్టమైన – (అంటే, ఆడో, మగో తెలీని) జననాంగాలతో పుట్టడాన్ని పోలిన సమస్యగా చెప్పుకోవచ్చు.

సూక్ష్మాంగంతో పుట్టిన వాళ్ళకి అదొక్కటే



కాదు సమస్య. దానితో పాటు మరికొన్ని వైద్యపరమైన సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. బిడ్డ పెరిగే కొద్దీ మానసిక సమస్యలూ తోడవుతాయి. ఆ సమస్యల్లో ముఖ్యంగా చెప్పదగ్గవి బీజాలు కూడా చిన్నవిగా ఉండడం, అవి బీజకోశంలోకి దిగకుండా కడుపులోనే ఉండిపోవడమూ. కొందరు పిల్లల్లో అంగం లోపల స్తంభన టిష్యూల అభివృద్ధి కూడా సరిగా ఉండదు. అయితే బీజకోశం మాత్రం తరచు ఉండాల్సినంతా ఉంటుంది.

అయితే ఇక్కడో సంగతి గమనించాలి. కొందరికి శిశ్నం నిజంగా చిన్నదిగా ఉండదు. చర్మంలోపల కూరుకుపోయి పైకి బుల్లి తల కనిపిస్తుంటుంది. దాంతో సూక్ష్మాంగం అనుకుంటాం. దీన్ని *(Buried penis)* (కూరుకుపోయిన శిశ్నం) అంటాం.



కూరుకుపోయిన శిశ్నం

పటం చూడండి. బాగా కొవ్వు అధికంగా ఉండి, లావుగా పుట్టే మగపిల్లల్లో ఇలా జరిగే అవకాశం ఎక్కువ.

అలాగే కొందరి శిశ్నానికి బీజకోశపు చర్మం వింతగా అతుక్కొని అంగమే లేనట్టు కప్పేస్తుంది. దీన్ని *(Webbed penis)* అంటాం. ఇలాంటి వాటినుంచి నిజమైన సూక్ష్మాంగాన్ని యూరాలజిస్టులు తేలిగ్గా గుర్తిస్తారు.

సూక్ష్మాంగంతో ఎందుకు పుడతారు?

వెల్, దీనికి కొందరిలో హార్మోను దోషాలు కారణం. కొందరిలో ఇతర కారణాలుంటాయి.

FSH, LH అనే పిట్యూటరీ లైంగిక హార్మోన్లు తగినంతగా ఉత్పత్తి కాకపోవడం వల్ల, లేదా మరీ ఎక్కువగా ఉత్పత్తయినందువల్ల ... ఈ రెండు కారణాల వల్ల 'హైపోగొనాడిజమ్' (బాల లైంగికత్వం) అనే ఒకానొక పరిస్థితి సంభవిస్తుంది. ఫలితంగా పిండదశలో పురుష హార్మోను లోపం ఏర్పడటం గాని, పురుష హార్మోను అధికమై బీజపు టిష్యూలు స్పందించడం మానెయ్యడం గాని జరుగు తుంది. కనుక ఇటు బీజాల పెరుగుదల, అటు శిశ్నం పెరుగుదల ఆగిపోతాయి. ఇది ప్రధాన కారణం.

కొందరిలో హార్మోను దోషాలుండవు. కాని అంగం సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. కారణం తెలియదు.

డాక్టర్‌కీ కష్టమే

సూక్ష్మాంగం గల పిల్లలు తారసపడినప్పుడు చికిత్స ఏరకంగా ప్లాన్ చెయ్యాలనేది డాక్టరుకీ కష్టమే. ఎందుకంటే ఆ పిల్లాడికి పురుష హార్మోను చికిత్స ఫలిస్తుందో ఎవరికి ఫలించదో తెలీదు. కొందరికి చికిత్స



శిశ్నం లేకుండా పుట్టిన బిడ్డ

చక్కగా ఫలించి అంగం, బీజాలు పెద్దవౌతాయి. కొందరికి పురుష హార్మోను యిచ్చినా ఏమాత్రం ఫలితం ఉండదు. అలాంటి పిల్లలకి బీజాలు తొలగించి, యోని నిర్మించి ఆడపిల్లగా మార్చాల్సి ఉంటుంది. కనుక సూక్ష్మాంగం గల పిల్లల్ని ఆడ అనాలా, మగ అనాలా అనేది నిర్ణయించడానికే కొంత కాలం పట్టే పరిస్థితి యిది.

టెస్టోస్టిరాన్ చికిత్స ఏ వయసులో ప్రారంభించాలి?

సూక్ష్మ శిశ్నం గల మగపిల్లలకి పురుష హార్మోను చికిత్స చేయదలిస్తే ఆ హార్మోనుని ఎంత మోతాదులో ఎన్నాళ్ళివ్వాలి? ఇంజెక్షన్లు మంచివా, క్రీములు మంచివా? నోటి మాత్రలు మంచివా? వంటి విషయాల్లో భేదాభిప్రాయాలున్నాయి.

ఒకొక్కరికి చిన్న శిశ్నంతోపాటు యోని ద్వారం, పెదవులూ మొ॥వి ఉంటాయి. ఆ బిడ్డ ఆడబిడ్డే అయ్యే అవకాశం అధికం. ఆ శిశ్నంలా కనబడేది పెద్దదిగా ఉన్న యోనిశీర్షం అన్నమాట. ఇటువంటి పిల్లలకి చికిత్స విధానం వేరేగా ఉంటుంది.

ఈ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకొని, **ఇళ్ళల్లో ప్రసవం జరిగేవాళ్ళు, చిన్న ఆసుపత్రుల్లో పురుళ్ళు పోసుకునేవాళ్ళు తమ మగ పిల్లల జననాంగం విషయంలో**

సంశయం కలిగితే 'యూరాలజిస్టు' అనే స్పెషలిస్టుకి చూపించాలి.

అంగమే లేకపోతే

అవును. శిశ్నమే లేకుండా పుట్టే మగ పిల్లలున్నారు. దీన్ని ఏఫాలియా *Aphallia* లేదా *Penile agenesis* అంటారు. మూడు కోట్ల మందిలో ఒకరికి ఇలా జరుగుతుంది. పిల్లాడికి బీజకోశం, బీజాలు ఉండాల్సి చోటనే ఉంటాయి. అంగం ఉండాల్సిన చోటులో మూత్రరంధ్రం ఉంటుంది. లేదా అది స్థానభ్రంశం కూడా చెందొచ్చు! స్తంభన టిష్యూలు కూడా ఉండవు.

ఇలాంటి సమస్యతో వచ్చిన పిల్లల్లో సగం మందికి యితరేతర జనన, మూత్రావయ దోషాలు కూడా ఉంటాయి. అంతేకాక జీర్ణాశయ సమస్యలు కూడా ఉండొచ్చు.

తల్లికి షుగరు వ్యాధి ఉండి, అది గర్భధారణ కాలంలో సరిగా అదుపులో లేని పక్షంలో శిశ్నరహిత శిశువులు పుట్టే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

ఇటువంటి పిల్లల్ని ఆడపిల్లగా చికిత్స ద్వారా మార్చి, అలా పెంచడమే ఉత్తమం.





లెన్స్‌కార్ట్ సౌజన్యంతో

కళ్ళజోడు
మార్చకముందు
కుక్కపిల్లలా..

మార్చేక
క్యూట్‌పిల్లలా...

ఆ కళ్ళజోడు మార్చండి!

మీ దృష్టి మారిపోతుంది!

మనం ప్రపంచాన్ని చూసే దృష్టిని పేరడైమ్ అంటాం. చూసే దృష్టిని బట్టే సృష్టి ఉంటుంది, తిరోగతి, పురోగతి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి దృష్టి మారిన వెంటనే అప్పటి వరకూ ఉన్న విషాదం పోయి ప్రశాంతత రావచ్చు. అసహ్యం, భయం పోయి, ఇష్టం, అనురక్తి కలగవచ్చు. వైఫల్యం పోయి విజయం వరించవచ్చు.

ఇలా చూస్తే దృష్టులెన్నో రకాలు. మనల్ని మనం చూసే దృష్టి, ఎదుటి వారిని చూసే దృష్టి, సాధారణ జీవితాన్ని చూసే దృష్టి, ఇలా ఎన్నో రకాల దృష్టులుంటాయి. ఏ అంశాన్ని ఏ దృష్టితో చూస్తున్నామనే దానిపై మన పనితీరు, ఆలోచనా తీరు ఉంటాయి.

దృష్టి మారిన వెంటనే (పేరడైమ్ షిఫ్ట్) అదే అంశం పట్ల మన పనితీరు, ఆలోచనా తీరు మారిపోతాయి. అటువంటి కొన్ని దృష్టులను పరిశీలిద్దాం.

క్రాంతికార్

స్వీయదృష్టి *(Self-paradigm)*

మీపట్ల మీకున్న దృష్టి ఉంది? అది మీరు పైకెళ్ళడానికి సహకరిస్తుందా? లేదూ మీ పురోగతికి అడ్డు తగులుతుందా?

అడ్డంకిగా నిలిస్తే వెంటనే అర్జంటుగా కళ్ళజోడు మార్చివేయాలి. పైకెళ్ళడానికి సహకరిస్తే, ఇంకాస్త సరైన పవర్ ఉన్న కళ్ళజోడు వేస్తే ఇంకా బాగా స్పష్టంగా కనిపించినట్లుగా, ఇంకా దృష్టి మారితే మరింత అభివృద్ధికి వీలవుతుందేమో గమనించాలి.

కాలేజీలో వార్షికోత్సవసభ జరుగుతోంది. వసుంధర వాయిస్ చాలా బాగుంటుంది. అప్పుడప్పుడూ కూనిరాగాలు తీసినా, అవి చాలా బాగుంటాయి. ఒక గ్రూపు డాన్స్‌కి సింగర్ కావలసివచ్చారు. వసుంధర క్లాస్‌మేట్స్ అందరూ పాట పాడటానికి వసుంధరని పేరు ఇచ్చి సంతకం పెట్టమన్నారు.

వసుంధర ఖంగుతింది. తాను అలా పాటలు పాడలేనని, తనకు పాడ్డం రాదని, అసలు తనకు స్టేజి ఎక్కే ఉద్దేశ్యం లేదని చెప్పింది.

వసుంధర క్లోజ్‌ఫ్రెండ్ నువ్వు పేరు ఇచ్చి సంతకం పెట్టి తీరాలని పట్టుబట్టింది. నావల్ల కాదని వసుంధర మొరాయించింది. చాలా సార్లు ఒత్తిడి తెచ్చిన పిదప వసుంధర ఓకే చేసింది.

తీవ్రమైన ఆత్మ న్యూనతాభావం ఉన్న వసుంధర తనపట్ల తన కున్న అభిప్రాయం చాలా నెగిటివ్. ఏదో చదువు కుని, పెళ్ళి చేసుకుంటే చాలు, తనకు అంతకు మించి కెపాసిటీ లేదనేది ఆమె ఉద్దేశ్యం.

నేడామె అనేక సినిమాలలో పాటలు పాడుతున్న ప్రముఖ గాయని. ఆనాడు ఆ ఫ్రెండ్ బలవంతం చేసి ఉండక పోతే ఆమె ఒక సామాన్య గృహిణిలా మిగిలిపోను.

ఈ సంఘటన తరువాత ఏడేళ్ళకు వసుంధర థాంక్స్ చెపుతూ ఫ్రెండ్‌కు ఉత్తరం రాసింది! తన ఈనాటి స్థితికి ఆనాటి దృష్టి మార్పు కారణం అని.

పేరాడైమ్ షిఫ్ట్ ద్వారా ఆమె తన ఇన్‌ఫిరియారిటీ ముసుగు తొలగించి, లోపల దాగిఉన్న 'గాత్రాన్ని' గంగా ప్రవాహంలా బయటకు వెదజల్లింది. స్టేజ్ ఫియర్ పోయింది. అనేక టి.వి. ప్రోగ్రాంలలో 'పాడుతా....' ప్రోగ్రాంలలో పాల్గొంది. ఒక చిన్న సంఘటన ఆమె 'పేరడైమ్'ని మార్చి ఆర్థికంగా, సామాజికంగా గొప్పస్థితికి తీసుకువెళ్ళాయి.



చూసే కోణాన్ని బట్టి చూసే అంశం తీరు మారిపోతుంది. ఉదాహరణకి ఈ బొమ్మనే ఇలా చూస్తే ఒకలాగ, అద్దంలో చూస్తే మరోలాగ కనిపిస్తాయి. ట్రై చేయండి?!

మీ గురించి మీరు ఎలా చూసుకుంటు న్నారనేది ప్రక్కన పెట్టేయండి. మిమ్మల్ని మీ తల్లిదండ్రులు, టీచర్, మీ ఫ్రెండ్ తల్లిదండ్రులు ఎలా, ఏ దృష్టితో చూస్తున్నారో గమనించండి. వారు మిమ్మల్ని ఉన్నతంగా ఎందుకు చూస్తున్నారు? మీలో ఏదో టాలెంట్ లేకపోతే వారు అలా చూడరు. మిమ్మల్ని అభినందించరు. ఇప్పుడు మీ స్వంత కళ్ళజోళ్ళని తీసేయండి. వారు ఏ కళ్ళజోళ్ళతో మిమ్మల్ని చూస్తున్నారో వాటిని పెట్టుకోండి. ఇప్పుడు లోకం కొత్తగా కన్పిస్తుంది. మీకు మీరు కొత్తగా కన్పిస్తారు.

ఇక చూసుకోండి. మీ ప్రతిభ ఎలా వెలికివస్తుందో! ఎలా మీరు పై.. పైకి వెళ్తారో!

ఇతరుల పట్ల దృష్టి

మనపట్ల మనకున్న దృష్టిని బట్టి మన స్థాయిని అంచనా వేసుకుంటే, ఇతరులపట్ల మనకున్న దృష్టివలన వారు మనకు కన్పించే పద్ధతి ఉంటుంది. ఎదుటివారిని చూసే దృష్టిని మార్చడం ద్వారా ఎదుటివారు చేసే పనులను అపార్థం చేసుకోకుండా, వారు ఎందుకు అలా ప్రవర్తిస్తున్నారో అర్థం అయ్యి, సంబంధాలు గట్టిపడతాయి.

శారద చదువుల విశారద. ఆమెపట్ల అందరికీ అభిమానం. శారద ముఖ్య స్నేహితురాలు మాధురి. మాధురి ఎలా చెపితే అదే చేసేది శారద. ఎమ్.బి.బి.ఎస్. రెండేళ్ళు ఇలా సాగింది. క్రమంగా శారద ప్రవర్తనలో తేడా వచ్చింది. చదువులో

ప్రథమంగా ఉండే శారద వెనుకబడిపోవడం మొదలుపెట్టింది. క్రమంగా మూడీగా ఉండడం, ఒకోసారి మాధురితో బాగా మాట్లాడ్డం, ఒకోసారి మాట్లాడలేకపోవడం చేసేది. బాగా చదివే మాధురి బాగా చదివే శారదతో స్నేహం చేసింది. ఇప్పుడు శారద బాగా చదవడంలేదు. క్రమంగా మాధురి గాని, ఇతర స్నేహితులుగాని శారదని తమతో పిలవడం మానేసారు. దేనికీ ఆమెను ఆహ్వానించడంలేదు.

సెలవులకు అందరూ ఇంటికెళ్ళి పోయారు. సెలవుల్లో ఒక స్నేహితురాలు మాధురికి కన్పించి వివిధ ప్రేమకథలు-ఎవరెవరు ఎవరి వెంట పడుతున్నారో గాసిప్ కబుర్లు చెపుతూ, అకస్మాత్తుగా శారద టాపిక్ తెచ్చింది. "పాపం శారద తల్లిదండ్రులు 6 నెలలక్రితం విడిపోయారు. వాళ్ళింట్లో ఒకే టెన్షన్. బాగా చదివే శారద కనీసం చదువుపై దృష్టి నిలపలేక ఎంతో బాధపడుతోంది, అంటూ చెప్పింది.

బాంబు పేలినట్లనిపించింది మాధురికి! గత కొద్దినెలలుగా శారద ప్రవర్తనకి కారణం ఇదా! అనుకుంది. శారదపట్ల వ్యతిరేకతతో ఆమెను దూరంగా ఉంచిన మాధురికి కేవలం రెండు వాక్యాల కొత్త అంశం తెలిసాక ఆమెపట్ల ఉన్న వ్యతిరేకత పోయి ఆమె పట్ల అభిమానం రెట్టింపు పెరిగింది. తన సొంత సోదరిలా చూసి, కొద్దికాలం లోనే కుటుంబపరిస్థితుల సంఘర్షణనుండి బయటకు తెచ్చి, తిరిగి చదువులో పడేలా చేసింది మాధురి.

సాధారణంగా ఎదుటివారి గురించి ఏమాత్రం అవగాహన లేకుండా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేసి, అదే దృష్టితో వారిని చూడ్డం మొదలుపెడతాం. దాంతో సంబంధాలు సమంగా ఉండవు. ఒకసారి వాస్తవం తెలిసాక పూర్తి స్థితిగతులే మారిపోయిన సందర్భాలు ఎన్నో!

సాధారణంగా ఫలానా కులంవారు, ఫలానా జిల్లావారు ఫలానా టైపు అనే దృష్టితో చూస్తాం. నిజంగా వారు పరిచయం అయితే చాలా సందర్భాలలో మనం ఊహించిన దానికంటే భిన్నంగా కన్పిస్తారు.

మనిషి కన్పించిన వెంటనే జనరలైజ్ చేసి మంచి-చెడు అని బ్రాండ్ వేయడం మనకు అలవాటు. మంచి వాడనుకునేవాడు చెడ్డవాడిగా ఋజువుకావచ్చు. చెడ్డవాడని మీరు భావించి దూరంగా ఉంచినవారు మంచివారని తేలవచ్చు.

అందుచేత, ఎవరి గురించి, ఏ సంఘటన గురించి చటుక్కున ఒక నిర్ణయానికి రావడం, జనరలైజ్ చేయడం మాని, ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనను అప్పటి సందర్భాన్ని బట్టి మాత్రమే స్పందించాలి. దీన్ని సృష్టి దృష్టివాదం అంటారు. ఏదయితే వాస్తవంగా జరిగిందో దాన్ని మాత్రమే చూడమని.

అలాకాకుండా గత సంఘటనను ఫీడ్‌బ్యాక్‌గా పెట్టుకొని చూస్తే, కళ్ళద్దాలు వచ్చేసినట్లే! అంటే దృష్టి- సృష్టివాదం అయిపోయినట్లే. ★



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

నేనెందుకు ఇలా మారాను?

నేను ఎమ్‌సెట్‌కు కోచింగ్ తీసుకుంటూ ఈ సంవత్సరం హాస్టల్‌లో చేరాను. ఇంట్లో ఉన్నపుడు బాగా చదివేవాడిని. ఇక్కడకు వచ్చిన కొత్తలో కూడా బాగానే చదివేవాడిని. కాని క్రమంగా సినిమాలు చూడడం అలవాటయ్యింది. రోజూ చదువులేనపుడు, చదువుతున్నపుడు నేను చెడిపోతున్నానేమో చదవడం లేదేమో అనే ఫీలింగ్ ఏర్పడి నాపై నాకే అసహ్యం పెరుగుతుంది. నా స్నేహితులు నీకు ర్యాంక్ రాదని తక్కువగా చూస్తారనే అనుమానం ప్రారంభం అయ్యింది. నాకు కోపం పెరుగుతూ వస్తోంది. ఫ్రెండ్ ఏదో చిన్నమాట అన్నందుకే బాగా పట్టికొట్టాను. సిగరెట్టంటే ఛీకొట్టే నేను ఒకరోజు సిగరెట్టు కొని, కాల్చి ఒక ఫ్రెండ్ చేతిని కాల్చేసాను. ఓ అమ్మాయి మీద కోపంతో మా హాస్టల్‌లోని కిటికీని చేతితో గుద్ది బ్రద్దలుకొట్టాను. చెయ్యి బాగా తెగి రక్తం కారింది. అప్పటినుండి నా ఫ్రెండ్ నన్ను శాడిస్ట్ అంటున్నాడు. మా అమ్మానాన్నలు నన్ను అమెరికా పంపాలనుకుంటున్నారు. ఆ తరుణంలో ఓ పత్రిక చదివి ఇంకా శాడిస్ట్‌గా మారిపోయి శరీరాన్ని గోడకు కొట్టుకొని బాధించుకుంటున్నాను. దాంతో నా స్నేహితులు నన్ను చూసి భయపడే స్థితికి వచ్చేవారు. దయచేసి నా ప్రవర్తనను మార్చగలరని ఆశిస్తున్నాను.

-ప్రసన్నకుమార్, గుంటూరు.

ఎదుటివారిని బాధించి ఆనందించాలనే స్థితిని "శాడిస్టిక్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్" అంటారు. తనని తాను బాధించుకుని ఆనందించే మానసిక రుగ్మతను "మసోచిస్టిక్ పర్సనాలిటి డిజార్డర్" అంటారు. అయితే ఈ రెండు వైఖరులు మీలో ఉండడానికి కారణం "పర్సనాలిటీ డిజార్డర్" అయ్యి ఉండవచ్చు. "మేనిక్ డిప్రెసివ్ సైకోసిస్" ప్రారంభ లక్షణాలు కూడా కావచ్చు. ఏమయినా మీరిచ్చిన ఇన్ఫర్మేషన్ ప్రకారం కొంతవరకే మీ కేస్‌ని ఎనలైజ్ చేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

మీ చదువు సాగడం లేదని అపరాధ భావానికి గురవ్వడం వలన మీరు ట్రాక్ తప్పుతున్నందుకు గిల్టీనెస్ ఉందని అర్థం. గతంలో ఓ అమ్మాయి చేసిన అవమానంకి గాను "మసోచిస్టిక్"గా చేయడం సినిమాల ప్రభావం కావచ్చు. ఎవరి సొంత అభిప్రాయాలు వారికుంటాయి. మీరు "అందరికీ నచ్చాలనిగాని, మెచ్చాలనిగాని, మీరు చేసింది ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరించాలని గాని లేదు. ఆమెకూడా అంతే!" అని ఈజీగా తీసుకొని చూడండి.

ఇక ఏకాగ్రత, చదువుపై శ్రద్ధ అనేది మీరుపెట్టుకొనే లక్ష్యం యొక్క సీరియస్‌నెస్‌పై ఉంటుంది. సీరియస్‌గా లక్ష్యం ఉండికూడా ఏకాగ్రత కన్వరచకపోతే బాగు చేయడానికి మేము ఉన్నాము. ఓ 10 రోజులుండేటట్లు నా వద్దకు రండి.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఎలాంటి అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోవాలి?

నా వయసు 28 సం॥లు. యింతవరకూ వివాహం కాలేదు. ఒకవేళ పెళ్ళి చేసుకుంటే ఏ వయసు అమ్మాయిని చేసుకోవచ్చు? నాకు **16-19** సం॥ అమ్మాయిల సంబంధాలు వస్తున్నాయి. **21,22** సం॥ వయసున్న అమ్మాయిలైతే శీలవంతులు కారేమోనని అనుమానం పీకుతోంది. చిన్నవయసు వాళ్ళని చేసుకుంటే నేను తొందరగా ముసలి వాణ్ణైపోతానని భయం. తరువాత అక్రమ సంబంధాల గొడవ కూడా నా బుర్ర తినేస్తోంది. అపార్థం చేసుకోకండి. భార్యా భర్తల్లో వయసు తేడా ఎక్కువగా ఉంటే ఏర్పడే అక్రమ సంబంధాలను గూర్చి స్వయంగా తెలుసుకుని భయపడుతున్నాను. కాబట్టి నేను ఏ వయసు అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోవాలో తెలియజేయగలరు.

ఆర్.బి., హైదరాబాద్.

ఆదౌ కులం పరీక్షేత!
తతో విద్యాం తతో వయ్ణ
శీలం ధనం తతో రూపం!
దేశం పశ్చా ద్వివాహయేత్!!

అంటుంది 'ఆర్యధర్మం'

పెళ్ళి చేసుకోవడానికి కన్యను వెతుక్కోవాలంటే ముందు కులసాంప్రదాయాన్ని చూడు (ఆచార భేదాల వల్ల సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండడానికి), తరువాత చదువు చూడు (చదువుకున్నదైతే మేధ వికసించినదై ఉంటుంది), తదుపరి వయసు చూడు (నీకు సమీప వయసు లోనిదైతే నీ ఆలోచనలకు, నీ విధానాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది), ఆపైన గుణం, ధనం.. ఆఖరున రూపం.. ఈ

క్రమంలో ప్రాధాన్యమిచ్చి కన్యను ఎంపిక చేసుకో...అని భావం. మా అభిప్రాయాన్ని బ్రాకెట్లలో తెలియపరిచాం!

శంకాభిః సర్వ మాక్రాంతం!
అన్నం పానం చ భూతలే!
ప్రవృత్తిః కుత్ర కర్తవ్యా!
జీవితవ్యం కథంను వా!!

"ఈ భూమ్మీద ప్రతిదాని గురించీ అనుమానించడానికి ఆస్కారం ఉంది. అనుమానిస్తూ కూచుంటే చివరకి అన్నం తినలేవు. నీళ్ళు కూడా తాగలేవు. ప్రతిదాని గురించి శంకిస్తూ కూచుంటే దేనిమీద ఆసక్తి చూపించగలవు? ఎలా బ్రతగ్గలవు?" అంటుంది "హితోపదేశం".

ఇది మీకు బాగా వర్తిస్తుంది.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం డా॥ **పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును. సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.
రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.
ఫోన్ : 0884-2327454
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

"లోకంలో అంతా మంచే ఉంది. అందరూ మంచివాళ్ళే. నా కంతా మంచే జరుగుతుంది" అని తలుచుకుంటూ బెంగ వదిలించుకుని పెళ్ళిచేసుకోండి.

శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గలేదు

మీ ప్రచురణలైన శీఘ్రస్ఖలనం, కామశిల్పం చదివినాను. వాటిలో చెప్పిన ప్రకారం శీఘ్ర స్ఖలనం కాకుండా అన్ని విధాలా ప్రయోగించాను. అయినా కాని కొంతవరకే ఉపయోగ పడింది. కాని నాభార్య కంటే ముందుగానే నాకు స్ఖలనం జరుగుతోంది. అందుకోసం సుంతీ చేయించుకోవాలని అనుకుంటున్నాను. దానివల్ల ప్రమాదం ఏమైనా ఉన్నదా? ఇప్పుడు నా వయసు 24 సం॥లు. నాకు నాభార్యకు ఈ స్ఖలనం గురించి విరోధం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు నేను ఏమి చేయాలో అర్థం కావడం లేదు? 18 సం॥ల వయసు నుండీ నాకు ఫిట్సు వస్తున్నాయి, తలనొప్పి వస్తుంది, తలదిమ్ముగా ఉంటుంది. 14 సం॥ల నుండి 20 సం॥ల వరకూ హస్తప్రయోగం చేసాను.

సి.కె, సూరత్

జ: సుంతీ చేయించుకోవడం వల్ల నష్టం ఏమీ లేదు. కాని శీఘ్రస్ఖలనం తగ్గడం కోసం సుంతీ చేయించుకోవడం వేస్టు. దాని వల్ల పెద్దగా ఒరిగేదేం లేదు. అంతగా కావాలంటే వైటెక్సు, సెక్స్‌టోను, ఎనాయింటు 3 నెలల కోర్సు మీ సమస్యను తీరుస్తుంది.

అఫ్‌కోర్స్ ఎనాయింటు వల్ల అంగం కాస్సేపు మొద్దుబారి మీకు స్పర్శ సుఖం ఉండక పోవచ్చు. తాత్కాలికంగా సమస్య తీరడానికి ఈ మార్గం ఉపయోగించుకొంటూ, వీలు చూసుకొని ఓసారి మా కార్యాలయానికి భార్యాభర్తలిద్దరూ కలసి రండి. మీరు శీఘ్రస్ఖలనం కంట్రోలు చేసుకోలేకపోవడానికి గల కారణాలు వెదికి పట్టుకుని, పరిష్కారం చెప్తాము.

హస్తప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం జరగదు. మరే సెక్సు సమస్యలూ రావు! అలాగే ఫిట్సు గురించి కూడా ఆందోళన పడక్కర్లేదు. డాక్టరిచ్చిన మందులు శ్రద్ధగా వాడుతుంటే చాలు.

విరిగిందా!

నా వయసు 23 సం॥లు. జీవితంలో సర్వం కోల్పోయిన వాడిలా బాధపడుతున్నాను. ఎందుకంటే 19 సం॥ల వయసులో ఒకరోజు నిద్ర లేచేసరికి నా అంగం పూర్తి టెన్షన్‌లో ఉంది. నేను డ్రాయరు లేకుండా పడుకోవటం, కుటుంబ సభ్యులున్న గదిలోనే పడుకోవడం జరిగింది. లేచి, గట్టిగా ఆవలించటంతో అంగం ఇంకా స్తంభించింది. అదే సమయంలో మా నాన్నగారు వస్తున్న అలికిడి అవటంతో అంగాన్ని గట్టిగా క్రిందకు నొక్కుకున్నాను. అదే నేను చేసిన తప్పు. ఆ ఒత్తిడికి అంగం లోపలి భాగంలో ఫట్‌మని శబ్దం వచ్చి ఒక్కసారిగా క్రిందకి వాలిపోయింది.

ఇప్పుడు నాకు అంగం గట్టిపడుతోంది కాని నిటారుగా లేవటం లేదు. అంతే కాకుండా ఎక్కువ టెన్షన్ రావటం లేదు. పరీక్షించు కోవడం కోసం రెండేళ్ళ క్రితం ఒక వేశ్యతో (కండోమ్ ధరించి) రతి చేసి చూశాను. మధ్యలో స్తంభనం పోయి అంగం మెత్త బడింది. హస్తప్రయోగం చేసి చూసుకున్నాను. ఇలా తృప్తి ఉంటుంది కాని అంగం పూర్తిగా నిటారుగా నిగడటం లేదు. ఈ మధ్య కొద్ది కాలంగా అసలే

స్తంభించటం లేదు. నాకు ఏదో ఒకదారి చూపించగలరు.

ఎస్.కె.కె.ఆర్., హైదరాబాదు.

జ : అంగం విరిగిందేమోననే అకారణ భయానికి మీరు లోనైనట్లు తోస్తున్నది. ఒకవేళ లోపల టిష్యూలకు గాయం ఏదైనా అయినా అది అతి స్వల్పంగానే జరిగి ఉండాలి. గట్టి గాయం ఏర్పడి ఉండే మీరు ఆ సమయంలో చాలా బాధకు లోనవటమే కాక డాక్టరు సహాయం కూడా కావలసివచ్చి ఉండేది.

ఇలాంటి సంఘటనలు మానసికంగా బాగా భయపెడతాయి. ఫట్‌మన్న శబ్దమే చాలు షాక్ కలిగించి, తటాలున అంగం వాలిపోయేట్టు చేయడానికి! ఈ సంఘటన తరువాత కూడా కొంతకాలం పాటు మీకు అంగ స్తంభనాలు గట్టిగానే ఉండేవి కదా! నిటారుగా పైకి లేచిందా లేదా అనే దానికన్నా స్తంభనం దృఢంగా ఉండడమే ముఖ్యం. మీకా దృఢత్వం యిటీవలి దాకా పోలేదు.

కాగా, స్త్రీ దగ్గర టెస్టింగ్‌కి పోవటమే మీరు చేసిన తప్పు. ''టెస్టింగ్'' సమయంలో మీ దృష్టి అంగం సరిగా స్తంభిస్తుందా, స్తంభించదా అనే విషయం మీదనే ఉంటుంది. ఇలా మిమ్మల్ని మీరు స్వీయపరిశీలన (self watching) చేసుకుంటూ ఉన్నందువల్ల అంగస్తంభన తప్పకుండా ఫెయిలవుతుంది. దాంతో మీ మనసు మరీ పాడవుతుంది. ఈ మెకానిజం ద్వారా రానురాను మీలో స్తంభనలు తగ్గిపోయాయి. అంతే తప్ప మీలో స్తంభన శక్తి పోయిందనుకోవద్దు.

ఇది మీకు అర్థమై మీకు మానసిక ఆందోళన తొలగిపోయి స్తంభనాలు మామూ లుగా జరగటం మొదలు పెడితే సరేసరి. లేని పక్షంలో ఊహ కన్నా, వాస్తవంగా ఋజువుకావడం ముఖ్యం కదా! ఒకసారి రండి, తగు పరీక్షలు కూడా చేయిస్తాము.

మీ స్తంభనయంత్రాంగంలో దోషాలేమి లేవని నిర్ధారణ అయ్యేక కౌన్సిలింగ్ / థెరపీ చేస్తాము.

వయసుకు తగ్గ కోరికలు లేవు!

నా వయసు 19 సం॥లు. నర్సింగ్ పూర్తయింది. ఇంత వయసొచ్చినా నాకు సెక్సు మీద ఆసక్తి కలగటం లేదు. నాకే ఆశ్చర్యంగా ఉంది. నా వయసు ఆడపిల్లలు ఎంతో ఫాస్టుగా కనపడతారు. కాని నాలో అలాంటిదేమీ లేదు. సినిమాల్లో ఉండే రొమాన్సు, ముద్దు సీన్సు చూసినా నాలో రెస్పాన్సేమీ ఉండదు. అలా కావాలనిపించదు. అసలు ఇలాంటి విషయాలపై ఇంట్రస్టు ఉండదు. చూడటం, చదవటం తప్ప అవి నా మనసులో ఉండవు. వరసైన వారు చక్కిలిగింత పెట్టినా, నాలో ఉలుకూ పలుకూ ఉండదు, సరికదా కోపం వస్తుంది. ఒక వంతుకు సెక్సుపైన కోరిక లేకపోవటమే మంచిది అన్పిస్తుంది. కాని మ్యారేజ్ అయ్యాక అతని దగ్గర కూడా ఇంట్రస్టు లేనట్టు ఉంటే, నా జీవితం ఎలా ఉంటుంది? ఊహించు కుంటేనే పెళ్ళంటే భయమేస్తుంది. ఇప్పటికి మూడు సంబంధాల్ని ఏదో సాకు చెప్పి ఎగర గొట్టేసాను. నాకు పెళ్ళంటే అదో నరకంలా అనిపిస్తుంది. కాలేజీలో ఎవరైనా అబ్బాయిలు నాతో మాట్లాడితే, ఎంతో మర్యాదగా, గౌరవంగా మాట్లాడేదాన్ని. ఇప్పుడైతే మగవాళ్ళతో ఎంత కఠినంగా ప్రవర్తిస్తానో నాకే తెలియదు. వారిని చాలా దూరంగా ఉంచుతాను. ముందు (నా) జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఊహించు కుంటేనే భయంగా ఉంది. నాకు మంచి సలహా ఇచ్చి ఒక సోదరిగా నన్ను బ్రతికించండి.

–రాజమండ్రి

జ : ఇందులో అసహజమేమీ లేదమ్మా. ఒకొక్కరి దృష్టి, ధ్యాస తమ మనసుని అన్ని విధాల ఆకర్షించిన వ్యక్తి తారసపడే దాకా సెక్సుపై పడదు. పడినా సెక్సుపరమైన స్పందనలు అతి స్వల్పంగా మాత్రమే ఉండొచ్చు. అంత మాత్రాన సెక్సువల్ ఫీలింగ్స్ లేవని అనుకోనక్కర్లేదు. అవి నిద్రాణంగా ఉన్నాయి. తగు సమయం వచ్చినప్పుడు మేల్కొంటాయి. వర్షం పడినప్పుడే కదా మొలకలు మొలుస్తాయి?

కొందరికి స్వభావ రీత్యానేమి, పెరిగిన వాతావరణం వల్లనేమి సరదాలు, సరసాలపై కన్నా బరువు బాధ్యతల మీద, చదువు మీద, లక్ష్య సాధన మీద, కెరీర్ మీద, భగవంతుని మీద ఇలా రకరకాలుగా మనసు లగ్నమవుతుంది. తగిన పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు ఎలా మళ్ళాలో అలా మళ్ళుతుంది. కనుక పెళ్ళి చేసుకుంటే మీ జీవితం చిక్కుల్లో పడిపోతుందనుకోనవసరం లేదు. అయినప్పటికీ మీరు మానసికంగా ఎప్పుడు సిద్ధపడితే అప్పుడే పెళ్ళి చేసుకోవడం మంచిది. ఈ లోగా మీరు ఏర్పరచుకొన్న లక్ష్యాలు సాధించుకోవటం కోసం కృషి కంటిన్యూ చేయండి.

నా వయస్సు 18 సం॥లు. ప్రస్తుతం

నేను ఇంటర్ పూర్తి చేసాను. నాకు 14 సం॥ నుండి సెక్స్ వాంఛలు ఎక్కువ. 16 నిండేసరికి హస్తప్రయోగం అలవాట యింది. అప్పటి నుంచి ప్రస్తుతం వరకు ప్రతీరోజు ఒకసారి హస్తప్రయోగం చేసుకొని స్వయంతృప్తి పొందుతాను. హస్తప్రయోగం అలవాటయిన కొద్ది నెలలకు నడుం నొప్పి, నీరసము, వెన్నుపూస నొప్పిగా ఉండడం ఇలా వారం రోజులు ఉండి ఆ తర్వాత వక్కువయింది. ఒక నెల క్రితం నుండి మూత్రం పోయడానికి ముందు కొద్దిగా మంట అన్పిస్తుంది. దానికి కారణం చెప్పగలరు.

హస్తప్రయోగం వల్ల భవిష్యత్తులో ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలు నపుంసకత్వం – పక్షవాతం మొ॥ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందా?

నాకు 2 నెలల క్రితం నుండి నా స్నేహితుడితో అనుకోకుండా హోమోసెక్సువల్ సంబంధం ఏర్పడింది. ఇది కేవలం ఇప్పటి వరకు 9 సార్లు జరిగింది. హోమోసెక్స్వల్ వల్ల ఏవైనా ఆనారోగ్య సమస్యలు, హెచ్ఐవి లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందా?

నేను ఇప్పటివరకు ఏ స్త్రీని తాకలేదు. రతి జరపలేదు. దానికి కారణం నాకు ఎయిడ్స్ లాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని భయం. కాని ఈ మధ్య సెక్స్ వాంఛలు విపరీతమయి నా మనస్సు నన్ను ఏస్త్రీతోనయినా అక్రమసంబంధం పెట్టుకోమని ప్రోత్సహిస్తోంది. నేను బాగా చదువుకుని జీవితంలో స్థిరపడాలని నా కోరిక. కాని ఎంతకాలమని సెక్స్ వాంఛలతో పోరాడాలి. చదువుకుంటున్నప్పుడల్లా నా అంగం స్తంభించి చదువుపై ఏకాగ్రతను తగ్గిస్తుంది. తీరిక దొరికినప్పుడల్లా నా మనస్సు రతి గూర్చి ఆలోచిస్తుంది. నేను ఎవ్వరితోనయినా సంబంధం పెట్టుకుంటే ఒకవేళ ఆమె గర్భం ధరిస్తే ఆమెను నాకిచ్చి పెళ్ళి చేస్తారని భయం. ఎవ్వరితోయినా ఒకే ఒక్కసారి రతి జరిపితే గర్భం వస్తుందా?

నేను ఇంతవరకు ఏ తప్పు చేయకపోవ దానికి పరోక్ష కారణం మీ అభిసారిక పుస్తకాలే. నేను ఎప్పుడయినా తప్పు చేద్దామని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా మీ హెచ్చరికలు గుర్తుకు వస్తాయి. నన్ను మీ శిష్యునిగా భావించి నాకు సమాధానం తెలుపగలరు.

పి.ఎస్., గందమల్ల

మీరు అభిసారిక అభిమాన పాఠకులు కావడం, మీకు మా శీర్షికల్లోని సూచనలు హెచ్చరికలుగా పనిచేసి కొంతవరకు జాగ్రత్తగా ఉండేలా చేయటం మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఇప్పటివరకూ ఏ స్త్రీనీ తాకలేదన్నారు. గుడ్. కాని హోమోసెక్సులో పాల్గొన్నానన్నారే... మరి అది స్త్రీ సంపర్కం కన్నా ఎక్కువ రిస్కునే కలిగిస్తుంది. బహుశా ఆ విషయం మీకు తెలియలేదేమో. ఇకనుంచి ఆ పనికూడా బంద్ చెయ్యండి.

మీరు హోమోసెక్సులో పాల్గొన్నప్పుడు మీ మిత్రుడి మలద్వారంలో రతి చేసి ఉన్నా, ఇరువురి జననాంగాలూ కొంతసేపు సంస్పర్శలో ఉన్నా... ఆ పనులే మీ మూత్రం మంటకి కారణం కావచ్చు. మీకు ఏదో మూత్రనాళ వ్యాధి/ సుఖవ్యాధి కలిగి ఉండొచ్చు. మీరు వెంటనే సుఖవ్యాధుల స్పెషలిస్టుచే పరీక్ష చేయించుకుని మందులు వాడాలి.

హస్తప్రయోగం (స్వయంతృప్తి) వల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్యలూ రావు. నపుంసకత్వం కలగదు – పక్షవాతానికీ హ.ప్ర.కీ సంబంధమే లేదు. కనుక వాటి విషయమై ఆందోళన పడొద్దు.

సెక్సు వాంఛలు ఉధృతంగా ఉండే వయసు యిదే. ప్రతిచిన్న దృశ్యము, ఆలోచనా సెక్సు మీదకి లాగేస్తుంటుంది. దానికి తోడు మీడియా యువతరాన్ని వెర్రెక్కిస్తోంది.

పాకుడురాళ్ళు పేర్చి కాలు జారకుండా నడవండని చెప్పినట్టుంది లోకంతీరు. అయినా తప్పదు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మీకు మీరే నియమాలు విధించుకుని, మిమ్మల్ని మీరే హెచ్చరించుకుంటూ తప్పుదారిన పడకుండా కాపాడుకోవాలి. కష్టమే అయినా చేసేది లేదు.

రోజూ రెండు పూటలా చన్నీటి స్నానం, ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం అవసరం. కాళీ సమయాన్ని టి.వి. ముందు కాకుండా మంచి సాహిత్యం

చదవడంలో, జి.కె. పెంపొందించుకోవడంలో, లేదా గేమ్స్, స్పోర్ట్స్‌లో గడపాలి.

సెక్సు ఆలోచనలు, కోర్కెలు వస్తే వాటిని కొనసాగించకూడదు. వెంటనే ఇతర విషయాలు మనసులోకి తెచ్చుకోవడం ద్వారా చాలావరకూ వాటిని మళ్ళించవచ్చు.

పెళ్ళయ్యేవరకూ యిదే పద్ధతి. అయితే సెక్సు కోర్కెలు రాను రాను ఇంత కష్టపడక్కర్లేకుండానే అదుపులో కొస్తాయి. అలా చెయ్యండి.

ఒక్కసారి రతి చేస్తేనే గర్భం వస్తుందా అన్నారు. రావచ్చు!! సమయాన్ని సందర్భాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

సిగరెట్ తాగితే మూడ్ వస్తుందా?

నా వయసు 20 సం॥లు. నాకు పెళ్ళయి ఒక సంవత్సరం అవుతుంది. పెళ్ళి అయినప్పటి నుండి మావారు రతిలో పాల్గొన్నాక, సిగరెట్ తాగి మళ్ళీ అప్పుడే రతిలో పాల్గొంటారు సిగరెట్ వద్దంటే 'సిగరెట్ తాగితే తొందరగా టెన్షన్, మూడ్ వస్తుంది అందుకే తాగుతాను' అంటున్నారు. నాకు సిగరెట్ పడదు. మరి మా సమస్య ఎలా తీరుతుంది. – ఆర్.కె.

జ : సిగరెట్ తాగటం వల్ల మూడ్ త్వరగా వస్తుందనేది మీవారి మనసులో గట్టిగా పాతుకుపోయిన అభిప్రాయం. ఆ స్వీయసూచన (ఆటో సజెషన్) అతని మనసుపై బలంగా పనిచేసి, సిగరెట్ కాల్చగానే రెండోసారి "మూడ్" వస్తున్నది. నిజానికి యిది సిగరెట్ ప్రభావం కాదు. సిగరెట్ మీద అతనికి కుదిరిన 'గురి' ప్రభావం మాత్రమే! ఆపాటి కిక్ ఏలకుపండు తిన్నా వస్తుంది. లవంగం తిన్నా వస్తుంది. వాటివల్ల నోరు కంపు కొట్టదు సరికదా. సువాసన మీకు కూడా ఆమోదయోగ్యంగా ఉంటుంది. సిగరెట్‌కి "సెక్స్‌మూడ్" తీసుకొచ్చే శక్తి ఉంటే ఏదీ రెండోసారి రతి అయిపోయేక మళ్ళీ

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక కేంద్రం ద్వారా

'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ

మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!

(గత సంచిక తరువాయి పేర్లు)

తుమ్మ మహేష్, సుధారాణి	చిలుకవాడ	జగిత్యాల మం.	జగిత్యాల జి.	కొడుకు	9949326237
గొల్లపెల్లి తిరుపతి, గంగాజమున	మద్దునూర్	ధర్మపురి	మహారాష్ట్ర	కూతురు	8790807021
సైదు గంగాధర్, రుచిత	జోగిన్‌పల్లి	కొరుట్ల	జగిత్యాల	కొడుకు	9908901211
కుడుకల శ్రీనివాస్, మాధురి	నర్సింగపూర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	7032074171
జొంగం కిషోర్, అవణ్య	కృష్ణానగర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	7842327911
సిహెచ్ సురేష్, సుమ	ధరూర్	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9989081127

కాల్చుమనండి చూద్దాం. అప్పుడు తెలుస్తుంది సిగరెట్ పస!

పొక్కులు తగ్గవా?

నేను ఒక వేశ్యను కలిశాను. నాకు పురుషాంగంపై చెమట కాయలాగ పొక్కులు వచ్చినాయి. అంగశీర్షం వెనుక గాడి చుట్టూ పేర్చినట్టు ఉన్నాయి. అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం అన్నీ వాడినా తక్కువ కాలేదు. చికెన్ లాంటివి తీసుకుంటే పురుషాంగంలో మంట ఉంటుంది. అప్పటినుండీ యింత వరకూ ఎవరినీ శారీరకంగా కలవలేదు.

బి.జి., మెదక్

జ : అవి పురుషాంగంపై ఏర్పడిన పేపిల్లోమా పొక్కులు కావచ్చును. అవే అయితే కంగారు పడాల్సిన పనిలేదు. ఆ పొక్కులు వేశ్యా సంపర్కం వల్ల వచ్చినవే అయినా, అవి హానికరం కావు. పెరగవు, తగ్గవు.

చికెన్‌లాంటి పదార్థాలు తిన్నప్పుడు మాత్రం మంట ఒకటి రెండుసార్లు వచ్చిపోతే ఫర్వాలేదు. చికెన్ తిన్న వెంటనే నిమ్మరసం కాని మజ్జిగ కాని త్రాగండి. ఆ మంట ఒకటి రెండు రోజుల పాటు ఉండిపోతే మాత్రం అది మూత్రనాళ వ్యాధికి చిహ్నంగా భావించాలి. చికిత్స అవసరం.

ఏది ఏమైనా జననాంగ వ్యాధులను గురించిన సందేహాలున్నప్పుడు స్పెషలిస్టులను స్వయంగా కలవటం మంచిది.

నిగ్రహం నేర్పండి!

నా వయస్సు 20 సం॥లు. నేను ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు సప్లిమెంటరీ వ్రాయడానికి సిద్ధమవుతున్నాను. కొన్ని సమస్యలు నన్ను బాధకు, తీవ్రమైన నిస్పృహకు లోను చేయు చున్నవి. కామాన్ని నిగ్రహించుకోలేక వివాహిత స్త్రీలతోని, ఆంటీలతోని సెక్స్-శారీరక సంబంధాలు పెట్టుకోవడానికి నేను ప్రయత్నించడం జరుగుతోంది. అనుకోని పరిస్థితులలో ఇదివరకే ఒకరితో కలిశాను. అక్క, అమ్మ వయస్సున్న ఆంటీలతో కలవడం వలన అక్క, అమ్మలాంటి వాళ్ళు జ్ఞాపకం వచ్చి చాలా బాధపడుచున్నాను.

నాకు రాబోయే భార్యకు అన్యాయం చేస్తున్నానేమో అని చాలా బాధపడు తున్నాను. భార్యను ప్రేమించాలని, ఆమెతోనే అంతా పొందాలనుకుంటు న్నాను. కానీ కామాన్ని నిగ్రహించలేక ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నాను. ఆడవాళ్ళకే కాదు శీలము మగవాళ్ళకు కూడా ఉంటుందని అన్నారు. ఇప్పుడు శారీరకంగా కలిసాక నా శీలము పోయిందని, నా భార్యకు అన్యాయం చేశానని చాలా ఫీలింగ్.

మనిషికి తప్పు చేయాలని లేకున్నా, తప్పు చేయించేది కామము అని చెప్పారుట శ్రీకృష్ణభగవానుల వారు. కాని కామాన్ని ఏ విధంగా ఆపుకోవాలో అర్థం కావటము లేదు. కామాన్ని అదుపు చేయుటకు ఒకోసారి రోజుకి 2 సార్లు (మాస్టర్‌బేషన్) హస్త ప్రయోగం చేయడము జరుగుతుంది. తర్వాత ఏదో కోల్పోయానని చాలా ఫీలింగ్ అనిపించినా, తేరుకోవటానికి ప్రయత్ని స్తున్నాను. స్నేహితులతో సెక్స్ విషయాలు మాట్లాడినపుడు గాని, ఆలోచించి నప్పుడు గాని ఊహించినప్పుడు గాని కామము కలగడం జరుగుతుంది. చాలా మంది స్త్రీలు నా వెంటబడుచున్నారు. వాళ్ళని అనుభవిస్తే నా కాబోయే భార్యకు ద్రోహము చేసిన వాడనవుతానని అనుకుంటాను కాని కామాన్ని నిగ్రహించలేక పోతున్నాను. నాకు ఈ సమస్యల నుండి తప్పించుకోవాలని ఉంది. వీటిని జయిస్తే నేను నా రంగాలలో ప్రావీణ్యత సంపాదిస్తానని నాకు ఆత్మ విశ్వాసం ఉంది. వీటిని జయించాలంటే నేను ఏమి చేయవలయునో క్లుప్తంగా చెప్పగలరని మనవి చేసుకుంటున్నాను.

-ఆర్. అనకాపల్లి

జ : బాబూ, ఇంద్రియవాంఛల్ని జయించగలిగిన వయసు కాదు నీది. మీ

వయసు వారిలో కామం ఉరకలు వేస్తుంటుంది. కామాన్ని అణిచి పెట్టడం అసాధ్యంగా ఉంటుంది. లైంగిక కలాపాలకి మనుషులు అందుబాటులో ఉంటే ఆ ప్రలోభాన్నుంచి నిగ్రహించు కోవటం చేతకాకుండా ఉంటుంది.

అలా అని విచ్చలవిడిగా (అనేక మందితో, విచక్షణ లేకుండా) అందిన వారితోనల్లా సెక్స్‌లో పాల్గొంటే ఏమవుతుంది? అవతలివారి ఆరోగ్యం మంచిది కాకపోతే జబ్బులు చుట్టు కుంటాయి. ఖర్మకాలి అది ఏ ఎయిడ్సో అయితే జీవితానికే ముప్పు ఏర్పడుతుంది. నవ్వుతూ కనబడే ఏ ముఖం వెనకాల మృత్యువుందో ఏం తెలుసు బాబూ?

ఆదొక్కటేనా? యవ్వనోద్రేకంలో ఉన్న వాళ్ళు కనుక మీకు కామానుభవపు రుచులు తగిలితే ఇక ధ్యాసంతా అటే మళ్ళిపోయి విద్య, శిక్షణ అన్నీ పక్కన పడే ప్రమాదముంది.

కనుక 1) మీ అంత మీరుగా కామానుభవం కోసం యితరుల వెంట పడకండి. స్త్రీలను వెతికి పట్టుకోకండి. 2) మీకే అవకాశాలు ఎదురొచ్చినా మీ ఆరోగ్యం బాగుండాలన్న విషయం జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని, "ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో" అనుకొని అక్కణ్ణుంచి తప్పుకోండి!

అంత మాత్రాన బుర్రలో సెక్సు ఆలో చనలు పోతాయా? పోవు కదా! వాటిని ఆపలేకపోయినా, తగ్గింపు చేసుకునే చర్యలు చేపట్టాలి. జీవితంలో పైకి రావడానికి, మీరు చదువుతున్న, పనిచేస్తున్న రంగాలలో రాణించడానికి గాను లక్ష్యాలు నిర్ణయించుకొని వాటిని సాధించడం గురించి ఆలోచించుకోండి.

ఒక ప్రణాళిక వేసుకొని 'దాన్ని అమలుపరచడంపై మనసు ఎక్కువగా నిలపండి. చన్నీటి స్నానం, దైవ ధ్యానం' మంచి పుస్తకాలు (సాహిత్యం, సైన్సు, టెక్నాలజీ ఏవి యిష్టమైతే అవి) చదవడం ఉత్తమం. వీటివల్ల మీ మేధ వికసిస్తుంది. విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. జ్ఞానం కలుగుతుంది. మీరు సాంఘికంగా, ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

సెక్సు పుస్తకాలు, సినిమాలు, ప్రసంగాలు విడిచిపెట్టండి. కామోద్రేకం బాధిస్తున్నపుడు స్వయంతృప్తి (హ.ప్ర) తో విమోచనం చేసుకోవడం తప్పుకాదు. ప్రాణాయామం చేయండి. వీలుంటే యోగాభ్యాసం చేయండి.

వీటన్నిటి వల్ల కామం చచ్చిపోదు. మిమ్మల్ని దొలిచేస్తున్న స్థితిలోంచి వెనక్కి తగ్గి మిమ్మల్ని ప్రశాంతంగా మీ పని చేసుకోనిస్తుంది. సరేనా!

శోభనం అంటే ఏమిటి?

గతంలో మీనుంచి "ప్రణయకళ" పుస్తకం తెప్పించి మొత్తం చదివినాను. చాలా బాగా నచ్చింది.

మొదటి రాత్రిని శోభనం రాత్రి అని ఎందుకంటారు. శోభనం రోజు ఆ అమ్మాయి పడకగదిలోకి వచ్చేక నేను ఆమెతో ఎలా మాట్లాడాలి. ఏ విషయాలు మాట్లాడాలి. ఎలా పొగడాలి తెల్పగలరు. First Impression is the best impression అని అంటారు. ఆ రోజు సెక్స్ ఎలా చేయాలి. ఆరోజు చేసే రతి విధానాలను తెల్పగలరు.

టి.వి., వైజాగ్

జ : శోభనం అంటే శుభం కలిగించేది, ఆనందకరమైనది, అద్భుతమైనది అని అర్థం. మంచి సమయాలన్నీ శోభన సమయాలే. దేవుడికి పూజ చేసే ముహూర్తం, పెళ్ళి ముహూర్తం, ఓ ఫేక్టరీ ప్రారంభోత్సవ సమయం అన్నీ శోభనాలే!

తొలిరాత్రి కొత్త వధువుతో ఎలా ప్రవర్తించాలో ముందుగానే తెలుసుకుని ఉండటం మంచిదే. ఆ సీక్రెట్లన్నీ పాపం వాత్స్యాయనుల వారు 2000 సంవత్సరాల క్రితమే సెలవిచ్చారు. మనమే వాటిని మరిచిపోయాం. మా 'ప్రణయకళ' పుస్తకం నచ్చిందన్నారుగా, సంతోషం! ఇప్పుడు ముఖ్యంగా మీరు చదవాల్సిన పుస్తకం **'సృష్టిరహస్యం'.**

అందులో నూత్న వధూవరులకి అవసరమైన విషయాలన్నీ ఉన్నాయి. అది చదివేక సందేహాలుంటే రాయండి తప్పక జవాబిసాము.

ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్ ఈజ్ బెస్ట్ యింప్రెషన్ అనేది చాలా సందర్భాల్లో నిజమే అయినా సెక్సు విషయంలో దాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ఏదో సాధిద్దామని ఆరాట పడితే– లేని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండండి. యింప్రెషన్ కొట్టేద్దామని ట్రై చేయకండి. మీరు మీరుగా నేచురల్‌గానే ఉండండి.

మరిచిపోవద్దు! **మీకూ ఏమీ తెలీదు, అమ్మాయికీ ఏమీ తెలీదు. కాబట్టి ఒకర్నుంచి ఒకరు ఎక్కువ ఆశించి భంగపడకండి. సరదాగా ఇద్దరూ కలిసి తెలుసుకోండి, నేర్చుకోండి.** "కలిసి సాధించడం" అనేది మనుషుల్ని చాలా దగ్గర చేస్తుంది.

ఫస్ట్‌నైట్ సెక్సులో ఆశించినట్టుగా చేయలేకపోతే అవమాన పడిపోకూడదు. నిజానికి కొత్త పెళ్ళి కొడుకుల్ని 'మీ తొలి సెక్సు అనుభవం ఎలా ఉందని' అడిగితే ఫెయిలయిందనే 70% మంది చెప్తున్నారు. ఇంచుమించు అందరూ అనతికాలంలో రతిరాజులవుతున్నారు. రేపొద్దున్న మీరైనా అంతే!

ఏమీ తెలియనప్పటికీ అన్నీ తెలిసినంత సంసిద్ధుల్ని చేస్తుంది మిమ్మల్ని "సృష్టిరహస్యం" పుస్తకం! సరేనా?

> **బాకీ ఎగవేతదార్లు**
>
> లాభాపేక్ష లేకుండా మేము నిర్వహిస్తున్న మీ అభిమాన 'అభిసారిక'ను తెలంగాణలో డిస్ట్రిబ్యూషన్ చేసిన **పి. ఆర్. మార్కెటింగ్, హైదరాబాద్** వారు సుమారు ఏడాదిగా పెద్ద మొత్తంలో బాకీ పడి ఎగవేసారు. అనేక ఫోన్లు చేసినా, ఎన్నిసార్లు మా ప్రతినిధి వెళ్ళినా, మొండిచెయ్యే. పత్రికకు నష్టమూ, పాఠకులకు అసౌకర్యమూ కలిగిస్తున్న ఇటువంటివారి చర్యల్ని పాఠకుల ముందుంచుతున్నాము. కనీసం ఇప్పటికైనా స్పందించి, బాకీ చెల్లించమని ఇందుమూలముగా పిఆర్ మార్కెటింగ్ వారికి తెలియజేయడమైనది.

అది నిజమేనా?

నా వయసు 22, నా భార్య వయసు 18. పెళ్ళయి 4 నెలలు కావస్తున్నది. గర్భం ధరించిన తరువాత మెన్సస్ లేటుగా అవుతారా? నా భార్య 5 రోజులు మెన్సస్ లేటుగా అయింది. గర్భం ధరించిన తరువాత మెన్సస్ అవుతారా? లేదా? ప్రస్తుతం నా భార్య గర్భవతి.

నా అంగం 3 1/2" చుట్టుకొలత, 3 3/4" పొడవు ఉంది. పెళ్ళి అయిన 1 1/2 నెల వరకు రోజుకు 4–5 సార్లు రతిలో పాల్గొనే వాళ్ళం. స్తంభనం బాగా ఉండేది. స్టార్ట్ స్టాప్ పద్ధతిని పాటించి 25–40 ని॥ వరకు సెక్సులో ఎంజాయ్ చేసేవాళ్ళం. నాకు చాలా తృప్తి లభించేది.

కానీ నా భార్యకు తగినంత తృప్తి లభించేది కాదేమో? తరువాత నా భార్య ప్రవర్తన చాలా మారిపోయింది. మొదట్లో నా భార్య ఏమీ అనేది కాదు. ఇపుడు స్ట్రోక్స్ గట్టిగా, వేగంగా ఇమ్మంటోంది. వీర్యం 10 ని॥లోపే స్ఖలనమైపోతోంది. నా భార్యమీద అనుమానం పెరిగే కొద్దీ నా స్తంభనం తగ్గిపోతూ వచ్చింది. స్తంభనం ముందు 100%, ఇపుడు 60%, రతిసమయంలో 75% ఉంటుంది. స్త్రీలలో భావప్రాప్తి అంటే మూత్రం వచ్చినట్లుండడమేనా? అప్పుడు ఓవర్‌గా స్ట్రోక్స్ ఇమ్మంటుంది. స్త్రీకి అపుడేనా భావప్రాప్తి కలిగేది?

అధోరతి చేస్తే మోషన్స్ అవుతాయని నా భార్య అంటోంది. అది నిజమేనా?

సార్, హ.ప్ర. వల్ల అంగం పొడవు పెరగదని, చాలా పరిణామాలు ఉంటా యని చదివాను. అది నిజమేనా? ఒకచోట మీరు 'అంగం 5 1/2 అంగుళం ఉంటే వారు సందేహించాల్సిన అవసరం లే'దన్నారు. మరి 3 3/4 ఉంటే వారి సంగతి? నా అంగం పొడవు, లావు పెరిగే దానికి ఏదైనా మందులు సూచించండి. నాలో మగతనానికి ఊపిరి పోసి నా జీవితాన్ని, కాపురాన్ని నిలబెట్టండి.

-ఎం., మదనపల్లి

1. గర్భం ధరించేక ఇంక మెన్సస్ అవడం ఉండదు. మళ్ళీ డెలివరీ అయిన కొన్ని నెలలకే! అయితే కొందరు స్త్రీలకి గర్భం వచ్చేక కూడా ఒకటి రెండు నెలల పాటు బహిష్టు తేదీకి దగ్గర చేసి కొద్దిగా ఎరుపు కనిపిస్తుంది. అది బహిష్టేనని కొందరు పొరబడతారు.

2. పెళ్ళయిన కొత్తలో - కొత్త ఉత్సాహం, ఉద్రేకం పరవళ్ళు తొక్కడం వల్ల సెక్సులో మామూలుకన్నా ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొనగల్గడం, పాల్గొనడం సామాన్యం. అది నిజమైన సామర్థ్యం కాదు. ఆ కొత్త తీరిపోగానే రతుల సంఖ్య తగ్గుతుంది. మీ రతుల సంఖ్య తగ్గడానికి అదీ కారణం.

3. మీ భార్య మొదట్లో రతి సమయంలో ఏమీ అనకుండా ఊరుకుని, ఇప్పుడు స్ట్రోక్స్ వేగంగా యిమ్మనటానికి కారణం - బహుశా చాలామంది స్త్రీలలాగే - మొదట్లో ఆమెకీ ఏమీ తెలీదు ఇప్పుడు కొంత తెలిసివచ్చింది. ఆమెలో బెరుకు, మొహమాటం పోయి తనకేం కావాలో, ఎలా కావాలో చెప్పే చొరవ వచ్చింది. కనుక సంకోచించకుండా వేగంగా, గట్టిగా స్ట్రోక్స్ యిమ్మని అడుగుతున్నారు. అలా యిస్తే ఆమె కామోద్రేకం పరాకాష్టకి చేరుకుని ఆమె భావప్రాప్తి పొందుతారు.

ఇది మీరు''అనుమానించాల్సిన'' విషయం కాదు. ఆనందించాల్సిన విషయమే! భావప్రాప్తి పొందడమెలాగో తెలియకపోతే ఆమె అసంతృప్తితో అలమటిస్తుంది. రతంటే ఇంతేనా అనుకుంటుంది. తనకో, మీకో లోపం ఆపాదించుకుంటుంది. ఆఖరుకి మిమ్మల్ని ద్వేషిస్తుంది. అలా కావాలను కుంటారా మీరు?

స్త్రీకి భావప్రాప్తి కూడా పురుషుడి భావప్రాప్తి లాంటిదే! ఎటొచ్చీ ఆమెకి వీర్యం విడుదలవదు, మీకే విడుదల వుతుంది. మీకెలా అంగంలోపల నుంచి అలలు అలలుగా సుఖానుభూతి, హాయి కలుగుతుందో ఆమెకి కూడా అలానే యోని శీర్షం నుంచీ, యోనిమార్గం లోపలినుంచీ సుఖానుభూతి, హాయి కలుగుతాయి. అదే ఆమె భావప్రాప్తి.

4. అధోరతి చేసినప్పుడు ఆమెకి మోషన్స్ అవుతుంటే దాన్ని అబద్ధమని ఎలా అనగలరు? ఆమె ఏం చెపితే అది మీరు నమ్మాల్సిందే. అది ఆమె అనుభవిస్తున్న సమస్య కదా!

5. అంగం ప్రమాణం గురించి - ముందుగా మీరు 'జననాంగ విజ్ఞానం' చదవాలి. అంగం సైజుకీ, సెక్సులో తృప్తికీ సంబంధం గురించి, పురుషాంగం సైజులకీ స్త్రీ యోని మార్గం కైవారానికి గల సంబంధం గురించీ ఆ గ్రంథంలో బొమ్మలతో సహా విపులంగా రాసాము.

హ.ప్ర. కారణంగా అంగం పెరగదనేది అసత్యం! మీరు చదివిన పుస్తకాలు, పత్రికలు అశాస్త్రీయమైన చెత్త. అంగం సైజు పెరగడానికి మందులు లేవు.

అయిదున్నర అంగుళాలు ఉండే పాఠకుడు సందేహిస్తూంటే...అతనికి సెక్సు విషయంలో సందేహించాల్సిన

అవసరం లేదని రాసాము. ఇంకా అంతకు ముందు పత్రికల్లో 2 1/2 అంగుళాల పొడవున్న అంగంతో కూడా స్త్రీని సుఖపెట్టవచ్చని రాసాము. 3 3/4 సైజుతో మీరు ఆల్‌రెడీ నిరూపించేరు. ఇంకేం కావాలి?

నిజానికి మీ ఉత్తరం మా పాఠకుల్లో కొందరి భయాలు తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. సెక్సులో సుఖం పొందడం, కలిగించడం అనేవి అంగం సైజు కన్నా దాన్ని ఉపయోగించుకునే నేర్పు మీదనే ఎక్కువ ఆధారపడతాయి.

సందేహాలు

నేను ఆర్మీలో జాబ్ చేస్తున్నాను. నాకు కొన్ని సందేహాలు ఉన్నవి. అవి తీరుస్తారని కోరుతున్నాను.

1) ప్రిమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ అంటే ఏమిటి? అది టెస్ట్ చేస్తే ఏమి తెలుస్తుంది.

2) జెనిటిక్స్ లాబ్‌లో టెస్ట్ చేస్తే ఏమి ప్రయోజనం?

3) మా అక్కగారి అమ్మాయిలో జీన్స్ మరియు నా జీన్స్ ఒకే విధంగా ఉండే అవకాశాలు 100% ఉన్నవా లేక ఎంతవరకు ఉండవచ్చు.

జ : 1. ప్రీమేరిటల్ కౌన్సిలింగ్ అనేది టెస్ట్ కాదు. పెళ్ళికిముందు నిపుణునితో చేసే సలహా సంప్రదింపులు మాత్రమే. దీనివల్ల సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి అవసరమైన సమాచారం, విజ్ఞానం, శక్తీ... సంపాదించు కోవడం సాధ్యమవుతాయి.

ఏ విషయంలో సహాయమూ, సమాచారమూ కావాలో ఆ రంగానికి చెందిన నిపుణులచే కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

ఉదాహరణకి సెక్సు జీవితం గురించిన అవగాహనకు, సలహాలకు సెక్స్ కౌన్సిలర్‌ని సంప్రదించాలి. మేనరికాలు వంశపారంపర్య వ్యాధులు మొదలైన విషయాల గురించి అవగాహనకు, నిర్ణయాలకు జెనిటిక్ కౌన్సిలర్‌ని సలహా చెయ్యాలి.

మీరు మీ అక్కగారి అమ్మాయిలోను, మీలోనూ జీన్స్ 100% ఒకేలా ఉంటాయా అని అడిగారు. జెనిటిక్స్ ల్యాబ్‌లో టెస్టింగ్ వల్ల ఏం తెలుస్తుంది – అన్నారు. ఈ రెండూ జెనిటిక్ కౌన్సిలర్లు చెప్పాల్సిన జవాబులు!

అక్కగారి అమ్మాయి (మేనకోడలు) జీన్సు, మీ జీన్సు 100% ఒకేలా ఉండవు. అలా నూరు శాతం (సిద్ధాంత పరంగా) ఒకేలా ఉండగలిగేది ఒకే రూపు కలిగిన (Identical) కవలల్లో మాత్రమే.

ప్రతి భార్యాభర్తల జీన్స్‌లోనూ కొన్ని వ్యాధికారక జీన్స్ ఉంటాయి. ఇరువురిలోనూ సేమ్ జీన్స్ ఉంటే కలిగే జన్యువ్యాధులు కొన్ని ఉన్నాయి. మేనరికాల్లో– ఇద్దరూ ఒకే వంశంనుంచి వచ్చినందువల్ల– ఒకే వ్యాధికి చెందిన జీన్స్ ఇరువురిలోనూ ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. అవి పుట్టబోయే బిడ్డకి మేనరికపు తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమిస్తే బిడ్డలో జన్యు అవకరాలు ఏర్పడతాయి. అలా ఏర్పడే అవకాశం ఎంత? అనేది మీ కుటుంబ చరిత్ర సేకరించి, జెనెటిక్ కౌన్సిలర్ లెక్కించి చెప్తాడు.

జెనిటిక్స్ లాబ్‌లో క్రోమోజోముల విశ్లేషణ, ఉమ్మనీటి విశ్లేషణ, రక్తంలో జన్యువ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించడానికి పనికొచ్చే పదార్థాల విశ్లేషణ మొ॥వి చేస్తారు.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Partner has trouble coming inside vagina

My boyfriend and I have been sexualy active for 2 years. Before I started birth control we used the pull out method. Not smart, I know. Anyway, to be extra safe, my boyfriend would not even get close in me. After I got off, he would pull out, and masturbate himself to finish while i stimulated him in other ways. But now that I have started birth control and have been on it for over a month and a half, we no longer want to do that.

Unfortunately, he has had trouble being able to come in me. He'll get close, but just cant seem to finish. I've also tried using oral to help, but he still needs to masturbate to come. It's like he's gotten so used to the one way of coming, and now can not seem to get off any other way. We've been looking forward to the intimacy of him being able to come in me. Is there anything I can do to help him? Is this going to be a permanent problem? What can we do to rectify this? Please help.

A: The first step towards resolution of this problem is stop being anxious about it - both of you. The more consciously you try for it (he coming inside you) the worse the problem gets. DO NOT "LOOK FORWARD TO the intimacy of him being able to come in you", for, it may create anxiety in both. Anxiety is an enemy of sexual performance.

This is a simple problem. He is so used to withholding just before the peak, and like you guessed, he is now doing that somewhat reflexly. Think of a photography session. As the camera's flash bulb fires, we instantly close our eyes, especially if we consciously try to keep our eyes open while the flash fires. Somewhat similarly, your friend's focus on ejaculating inside you leads to his becoming self conscious as he gets close ... so he involuntarily holds ejaculation, instead of letting himself go. This is one possible cause.

The other possibilities are: 1) If his thoughts also center around pleasing you, then he may be automatically trying to hold ejaculation, so that he would not come before you do.

2) Some men get an ejaculatory sensation shortly after penetration. At that point they hold, since they 'know' it is too early. Once held, it takes some time for these guys to reach the peak of sexual excitement needed for orgasm.

3) There may still be some deep-rooted fears about pregnancy or other issues.

He should benefit from staying relaxed and focus on the pleasure than ejaculation. Encourage him to be 'selfish' for a while during intercourse - say, till he is able to ejaculate inside you. Let him not think of pleasing you. Even if he comes too soon, let him do so. Once comfortable he will soon learn to gain control over ejaculation.

If this does not resolve the problem, seek professional help.

Can I avoid wetness during erection?

I am 24 years old and recently started dating a girl which I like very much.

హెయిర్ డై? యూ మే డై ఎర్లీ!

జుత్తు తెల్లబడుతుంటే కోట్లాదిమందికి ఆందోళన. తెల్ల జుత్తు ఛాయల్ని భరించలేరు. అప్పుడే ముసలితనమా అని భయం. అప్పుడే జుత్తు తెల్లబడిపోయిందేమిటీ అని పరామర్శలు. పెళ్ళికి ఆటంకమని వివాహార్థులకి టెన్షను. అన్నిటికన్నా ముందు ఆత్మవిశ్వాసంపై దెబ్బ కొడుతుంది తెల్ల జుత్తు! అందుకే హెయిర్‌డై (కేశవర్ణాల) కేసి అందరి పరుగూనూ!

అలా పరిగెట్టవద్దంటున్నారు న్యూబ్రన్స్‌విక్‌లోని రట్జర్స్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. కొన్ని రకాల కేశవర్ణాలు, జుత్తుని రిలాక్స్ చేసే రసాయనాలూ బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి దారితీస్తాయనడానికి స్పష్టమైన ఆధారాలు దొరికా యంటున్నారు వారు. ప్రపంచంలో రెండవ అత్యధిక కేన్సరు మరణాలు బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ వల్లనే జరుగుతున్నాయి. ఏటా ఒక్క అమెరికాలోనే 2000 మంది పురుషులూ 220,000 మంది స్త్రీలు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి గురవుతూ, వారిలో 400 మంది మగ, 4000 మంది ఆడ చనిపోతున్నారు.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ కలిగించే కొన్ని అంశాలను మనం నివారించలేము. ఉదా: వయసు, జీన్స్, రజస్వలయ్యే వయసులాంటివి. కొన్నింటిని నివారించడం మన చేతిలో ఉంది. ఉదా: శారీరక వ్యాయామం చేయడం, ఆల్కహాలుకి దూరంగా ఉండడం, కొన్ని హార్మోను మందులు వాడకుండా ఉండడం.

ఆ జాబితాలోకే కొన్నిరకాల హెయిర్ డైలు కూడా కొత్తగా చేరుతున్నవి. ముఖ్యంగా డార్క్ కలర్ హెయిర్ డైలు, డీప్ కండీషనర్లు, జుత్తుని సాఫీ చేసే ఫార్ములాలు (స్ట్రెయిటెనర్లు) వాడే స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ కేన్సరు రిస్కు, ముఖ్యంగా 'ఎస్ట్రోజన్ పాజిటివ్ బ్రెస్ట్ కేన్సర్' రిస్కు బాగా అధికమైనట్టు 4285 మహిళలపై పరిశోధన జరిపిన బృందం తెలిపింది.

మరో పరిశోధనలో హెయిర్‌డై చేసే హెయిర్ స్టైలిస్టులలో సైతం మూత్రాశయ కేన్సర్ అవకాశాలు అధికమని తేలింది.

ఎందుకొచ్చిన గొడవ? హాయిగా ఆయుర్వేదాన్ని నమ్ముకోవచ్చుగా!

The problem is that I have several erections while I am with her regardless where we are or what we are doing. Most of the times these erections also make me wet. This whole situation bothers me, I feel very uncomfortable. I have not had sex with this girl yet. Can you give me any advice to avoid this situation or there is nothing to do?

A: This is a natural and healthy human sexual response which cannot be avoided. It's akin to mouth-watering at the sight/thought of delicious food or as you sit to eat. Erections and wetness may be embarrassing but that is the way your body expresses your sexual response to stimuli. ✣

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

ఎయిడ్స్ సోకిందా?

నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు గల్ఫ్‌లో జాబ్ వచ్చింది. అందుకు నేను కొందరు దోస్తులతో కలిసి బొంబాయి పోయినాను. అక్కడ మెడికల్ టెస్టులు చేసి 'ఓకే' అన్నారు. మళ్ళీ 3 నెలలకు అంటే ప్రయాణంకు రెండు రోజుల ముందు మళ్లీ బ్లడ్ టెస్ట్ చేసి ఫాల్టు ఉందని చెప్పి వెనక్కి వెళ్ళిపొమ్మన్నారు. ఇంక ఎప్పటికీ ఫారిన్ పోవటానికి వీలు కాదన్నారు. నాకు భయం వేసి అక్కడే ఒక ప్రైవేటు డాక్టర్‌కి రిపోర్టు చూపిస్తే "నీకు ఎయిడ్స్ వచ్చింది. చచ్చిపోతావు. నువ్వు ఎవర్నీ పెళ్ళి చేసుకోకూడదు. ఎవర్నీ ముట్టుకోకూడదు..." అని చాలా భయపెటాడు. అప్పటినుంచి నాకు భయంతో నిద్ర పట్టటం లేదు. అన్నం తిన బుద్ధి కావటంలేదు. బరువు తగ్గి పోయాను. బరువు తగ్గిపోవటం ఎయిడ్స్ లక్షణమేనట కదా! నాకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందా, నేను బ్రతుకుతానా? మీకు రిపోర్టులన్నీ పంపిస్తున్నాను.

- కరీంనగర్

నోట్ : ఈ పాఠకుడు కరీంనగర్‌లో నన్ను స్వయంగా సంప్రదించడం జరిగింది. ఇతను బొంబాయి వెళ్ళినప్పుడు మెడికల్ టెస్టుకి కొద్దిగా ముందూ, ఆ తర్వాతా, రెడ్‌లైట్ ఏరియాలో వేశ్యాసంపర్కం పొందాడు. ముంబయి మహానగరం వెళ్ళాక "అన్ని వింతలు" చూడకపోతే లైఫ్ వేస్ట్ అని దోస్తులు ప్రలోభపెట్టారట. ఉడుకురక్తం మూలాన్న చటుక్కున కక్కుర్తి పడిపోయాడు. ముంబాయి రెడ్‌లైట్ ఏరియా అంటే నడి సముద్రంలో తుఫానే! అందులో చిక్కుకుంటే మునిగిపోవడమే కాని తేలటం ఉండదు. ఈ దురదృష్టవంతుడికి ఎయిడ్స్ (HIV) వైరస్ సోకింది. ఆ సంగతి తొలి మెడికల్ టెస్టులో బయట పడలేదు కాని విమానం ఎక్కేముందు టెస్టు చేసే సమయానికి బయటపడింది. ఇతని ప్రయాణం రద్దుచేసి వెనక్కి పంపేశారు. ఆ తర్వాత అతను సంప్రదించిన ప్రైవేటు డాక్టరు ఎలా భయపెట్టాడో మీరు గమనించేరు కదా?

కరీంనగర్‌లో నేను మరలా HIV కోసం టెస్ట్ చేయించాను. HIV 1,2 వైరస్‌ల రెండిటికీ పాజిటివ్ అని మరల రిపోర్టు వచ్చింది. రెండు విభిన్న ప్రాంతాల్లో రెండు విభిన్నమైన పద్ధతులతో పరీక్షించినపుడు HIV కి పాజిటివ్ రిజల్టు వస్తే ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకినట్లే భావించవచ్చు. అయినప్పటికీ ఛాన్సు తీసుకోవటం యిష్టం లేక ఇలిరిశిలిజీదీ ఔజిళిశి అనే నిర్ధారణ పరీక్షకు వ్రాసాను. ఫలితం నాకు తెలుసు. నేను ఎదురు చూడనవసరం లేదు.

ఈ ఉత్తరం ప్రచురించటంలో ముఖ్య ఉద్దేశ్యం- గల్ఫ్ దేశాలకు పోతూకాని, బంధు వుల్ని చూడటానికి వెళ్ళి కాని చాలామంది యువకులు ముంబయిలోని వేశ్యా వాటికల్ని కూడా విధిగా దర్శిస్తున్నారు. ఆగ్రా వెళ్ళి తాజ్‌మహల్ చూడకపోతే ఎలా అన్నంత సిన్సియర్‌గా వేశ్యాదర్శనం చేసుకొని జీవితాల్లో నిప్పులు పోసుకుంటున్నారు. దిక్కుమాలిన దోస్తుల ప్రోత్సాహం, వివేకం పనిచెయ్యక పోవటం, దౌర్భాగ్యం, మగతనానికి సంబంధించిన అనవసరపు అహంకారం... ఎంత పనిచేస్తున్నాయో చూశారా?

ఈ అబ్బాయికి ధైర్యం చెప్పడానికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. అతని మానసిక బాధ ఒకటైతే విషయాన్ని రహస్యంగా దాచాల్సిన శ్రమ, ఇతరులకు సోకకుండా యితను పడాల్సిన జాగురూకత, రానున్న సంవత్స రాల్లో యితనికి ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్యలు, వాటికి చికిత్స చేయించుకోలేని పేదరికం ఓహ్ ఎన్ని సమస్యలు?

అందుకే క్షణికానందానికి కక్కుర్తిపడి జీవితాలను క్షణభంగురం చేసకోవద్దని మా పాఠకులను కోరుతున్నాము. మెరిసేదంతా బంగారం కాదన్నట్టు పైకి అందంగా, ఆరోగ్యంగా పవిత్రంగా కనిపించే స్త్రీ పురుషులంతా నిజంగా పవిత్రులూ, ఆరోగ్య వంతులే కాకపోవచ్చు. సుఖవ్యాధులకు, ఎయిడ్స్‌కి కూడా నిలయాలు కావచ్చు. సుఖవ్యాధులతో నా వద్దకు వచ్చే ఎందరో కుర్రాళ్ళని అడుగుతుంటాను. వ్యభిచారం చేసారా? అని. అబ్బెబ్బే లేదండి...నాకు తెలిసిన ఒక ఆంటీ అండి... మంచావిడండి!" అంటారు. అక్కడికి 'ఆంటీ' అని యితను అనగానే ఆవిడ సుఖవ్యాధులన్నీ మటుమాయమైపోయినట్టు! కాని ఆ ఆకర్షణీయమైన రూపం వెనుక, ఆ చీర చాటున ఎన్ని దుర్భర రోగాలున్నాయో ఇతగాడికి తెలీదు. ఏమీ లేకపోతే ఇతని కెందుకొచ్చినట్టు? ఆ ఆంటీ అంత 'మంచిదైతే' మొగుణ్ణొదిలి యితనితో ఎందుకు తిరగినట్టు? ఇవన్నీ అతని వివేకానికి స్ఫురించవు. ఆవిడ పవిత్రమూర్తే కావచ్చు. కాని ఆవిడగారి భర్త పరమ అపవిత్రరావు అయి ఉండొచ్చు కదా! ఆ పాటి లాజిక్ పనిచేస్తే

పరస్త్రీని పాములా చూడగల శక్తి యువకులకి అలవడుతుంది.

ఇక పురుషులెంత పవిత్రులో వేరే చెప్పక్కర్లేదు. పురుషుల బలాదూరుతనంవల్లే లక్షలాది స్త్రీలు తాము చేయని తప్పులకు శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. ఇలా స్త్రీనుంచి పురుషుడికి, పురుషుడినుంచి స్త్రీకి చొప్పున వ్యాధులూ సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది కనుకనే వరవ్యామోహం విడిచి పెట్టమంటున్నాము.

ఆ స్త్రీకో, ఆ పురుషుడికో ఎయిడ్స్ వైరసులు ఉంటే వారి జీవితానికి కూడా తెరబడినట్టే కదా, అని మా బాధ.

ఆమధ్య జరిగిన ఓ సంఘటన చెప్తాను. అప్పట్లో నేనొక పట్టణానికి వెళ్ళాను. నేనొచ్చి నట్టు తెలిసి ఒక పాఠకుడెవరో తన భార్యను వెంటబెట్టుకుని కన్సలేషన్‌కి వచ్చాడు. కొత్తగా పెళ్ళి అయ్యిందని, అభిసారిక తమకెంతో మేలు చేసిందనీ సంతోషంగా చెప్పాడు. నేనూ సంతోషపడ్డాను. ఇంతట్లోకి ఏవో పరీక్ష రిపోర్టులు తీసి చూపించి 'హెల్త్ చెకప్ చేయించుకున్నాను. అన్నీ బాగున్నాయా చెప్పండి' అన్నాడు. చూస్తును కదా యిద్దరూ కౖజ పాజిటివే! పెళ్ళయి పట్టుమని 5–6 నెలలు కాలేదు. వాళ్ళ పచ్చటి జీవితం భగ్గు మన్నట్టే కదా! తప్పు ఎవరు చేసి ఉంటేనేమి? ఏ తప్పూ చేయకుండా కూడా వారిలో ఒకరికి సోకి ఉండొచ్చు, ఏం లాభం.

ఘోరాతిఘోరం ఏమంటే అప్పుడే ఆమె గర్భవతి కూడా!

పరీక్షలు నిర్వహించిన డాక్టర్లు కూడా వారిద్దరికీ కౖజ గురించి చెప్పలేదు. రక్తంలో బీమారి ఏదో ఉంది. ఇద్దరూ కలిసి మెలిసి ఉండండి కాని ఎవ్వరికీ

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**

రిషి ఫార్మా ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులు





Rishi Pharma, 40 Industrial Estate, SAMALKOT, EG Dt 533440
8500555365 • **www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved**